زاہد علی مغل

Run For Progress

آپ کی غلطیاں

مصنف: زاہد علی مغل

ماخوذ: Your Erronious Zone

پروڈکشن:

سرورق:

کمپوزنگ:

پرنٹر:

اشاعت: 2015

قیمت: 500/

آواز: زاہد علی مغل

ناشر: Run For Progress

انتساب

اپنی بیوی اور بچوں کے نام!

جو میرے سب سے پہلے سامعین بھی ہیں!

اور میرے لیے حوصلہ افزائی کا سامان بھی ہیں!

جن کی محبت میرے لیے، سرمایہ حیات

بھی ہے اور جن کا خیال میرے

لیے ایندھن بھی ہے!

زاہد علی مغل

نہ تھی حال کی جب ہمیں اپنے خبر، رہے دیکھتے اوروں کے عیب و ہنر
پڑی اپنی بُرائیوں پر جو نظر، تو نگاہ میں کوئی برا نہ رہا

بہادر شاہ ظفر

ہم اس دنیا میں خود نہیں آئے بلکہ بھیجے گئے ہیں اور ہمیں اس دنیا میں خواہ مخواہ بے مقصد نہیں بھیجا گیا ہے بلکہ کسی خاص کام کے لیے بھیجا گیا ہے۔ وہ خاص کام کیا ہے؟ ہمیں اس کا پتہ چلانا ہے۔ باہر کی آواز سنتے رہنے سے ہمیں اس کام کا پتا نہیں چلے گا۔ ہمیں اپنے اندر کی آواز سننی ہو گی اور اُس پر غور کرنا ہو گا۔ اپنے اور خدا کے تعلق کو استوار کرنا ہو گا۔ اور اپنے کردار کو اس قدر بلند کرنا ہو گا کہ ہم اپنے دنیا میں بھیجے جانے کے مقصد کو سمجھ سکیں اور اس کو تکمیل تک پہنچا سکیں۔

زاہد علی

فہرست

1	تمہید	14
2	کتاب کا تعارف	17
3	اپنا چارج خود سنبھالیے	27
3.1	خوشیاں اور آپ کی ذہانت	28
3.2	اپنے احساسات کا خود انتخاب کریں	31
3.3	ناخوش نہ رہنا سیکھنا ایک مشکل چیز ہے	41
3.4	انتخاب آپ کے ہاتھ میں ہے	46
3.5	ایک اہم سوال کہ قسمت کیا ہے	48
3.6	ایک حقیقت پر غور	57
3.7	کیا ہمارا ذہن ہماری بات مانتا ہے	59
3.8	خلاصہ	71
4	پہلی محبت	73
4.1	محبت و پیار کیا ہے	76
4.2	اپنی ذات سے محبت کرنے کا طریقہ	79
4.3	اپنے جسم سے پیار کریں	80

85	اپنے آپ کے لیے بہترین امیج کا انتخاب کریں	4.4
91	اپنے آپ کو بغیر شکوہ شکایت کے قبول کریں	4.5
95	اپنی ذات سے محبت بمقابلہ خود پسندی	4.6
96	اپنے آپ سے محبت نہ کرنے کے نقصانات	4.7
98	اپنے آپ سے محبت میں ماہر ہونے کے لیے چند مشقیں	4.8
103	کیا آپ بغیر شکوہ اور شکایت کے اپنے آپ کو قبول کر سکتے ہیں	4.9
104	خلاصہ	4.10
107	آپ کو دوسروں کی اجازت کی ضرورت نہیں	5
114	خاندان سے وصول ہونے والے Approval seeking پیغامات	5.1
119	اسکول سے موصول ہونے والے Approval seeking پیغامات	5.2
122	دوسرے اداروں سے موصول ہونے والے Approval seeking پیغامات	5.3

124	Approval Seekingسے کیسے بچا جا سکتا ہے۔	5.4
128	دوسروں کو خوش کرنے اور توجہ حاصل کرنے کے نقصانات	5.5
138	خلاصہ	5.6
140	ماضی سے ناتا توڑیں	6
146	ان لیبل کی شروعات کیسے ہوئی	6.1
155	I amکا عجیب چکر	6.2
159	اپنے آپ کو ماضی سے آزاد کرانے اور اپنے لیبل اُتار پھینکنے کے لیے چند حکمتِ عملیاں	6.3
163	اندیشے اور پچھتاوے۔بے کار کے جذبات	7
167	ماضی سے سیکھنا گلٹ سے مختلف ہے	7.1
168	Guiltکے ذرائع	7.2
171	گلٹ پیدا کرنے کی مختلف صورتیں اور اُن کے ردعمل	7.3

180	گلٹ کے انتخاب کے نفسیاتی نقصانات	7.4
182	گلٹ سے چھٹکارا پانے کے طریقے	7.5
185	مستقبل کے اندیشے (Worry)	7.6
192	Worry کے انتخاب سے ہونے والے نفسیاتی نقصانات	7.7
195	Worry سے چھٹکارہ پانے کے لیے کچھ حکمت عملی	7.8
198	خلاصہ	7.9
200	نئی چیزیں اور نئی سمتیں تلاش کریں (انجانی چیز کا خوف)	8
204	نئے تجربے کے لیے اپنا ذہن کھلا رکھیں	8.1
207	جمود بمقابلہ نیا پن	8.2
208	جمود اور غرور	8.3
209	ہمیشہ پلان پر عمل کرتے رہنے کی غلطی	8.4
211	سیکیوریٹی اور گارنٹی	8.5

8.6	چیزوں کا حصول بطور سیکیوریٹی	214
8.7	بہترین کوشش	216
8.8	پرفیکٹ ہونے کا تصور	217
8.9	ہمارے چند (Fear of unknown) سے متعلقہ سماجی رویے	219
8.10	پُر تجسس اور انجانی چیزوں کو اختیار کرنے کے لیے حکمت عملی	226
8.11	آخری بات	229
8.12	خلاصہ	231
9	رسم ورواج اور روایتوں کے بندھن کو توڑ ڈالیں	233
9.1	اندرونی مرکز کنٹرول بمقابلہ بیرونی مرکز کنٹرول	235
9.2	الزام تراشی اور ہیرو سمجھنا	241
9.3	ٹھیک بمقابلہ غلط کا چکر	243

246	ٹھیک اور غلط کے چکر میں پڑ کر فیصلہ نہ کر پانا	9.4
250	طور طریقے، آداب اور چاہیے	9.5
251	قانون اور احکامات پر اندھا دھند عمل	9.6
253	ثقافتی یلغار اور رسم ورواج کے خلاف مزاحمت کریں	9.7
259	کچھ خاص قسم کے "چاہیے" والے رویے	9.8
264	چاہیے پر عمل کرنے کے نقصانات	9.9
265	اپنے چند "چاہیے" کو دور کرنے کی حکمتِ عملی	9.10
272	خلاصہ	9.11
275	انصاف کا پھندا	10.1
279	بے اثر تعلقات کا سلوگن It is not Fair	11.1
282	حسد دراصل انصاف کے حصول کی طلب ہے۔	11.2
285	انصاف کی طلب پر مبنی چند برتاؤ	11.3

289	انصاف کے مطالبے پر اٹکے رہنے کے نقصانات	11.4
292	اس غلطی سے بچنے کے لیے حکمتِ عملی	11.5
295	خلاصہ	11.6
297	سستی اور کاہلی کا خاتمہ کریں۔ ابھی	12
299	جمود بطور زندگی گزارنے کی حکمتِ عمل	12.1
301	ٹال مٹول کیسے کام کرتا ہے	12.2
305	تنقید	12.3
306	بور ہونا۔ ٹال مٹول کا بہانہ	12.4
310	مستقل طور پر کاموں کو ٹالنے کا سبب اور نتیجہ	12.5
313	ٹال مٹول سے چھٹکارا پانے کی حکمتِ عملی	12.6
319	خلاصہ	12.7
321	اپنی آزادی کا اعلان کیجیے	13

324	دوسروں پر انحصار کرنے کا پھندا	13.1
330	خود انحصار اور غیر خود انحصار فیملی میں فرق	13.2
334	خود انحصار اور غیر خود انحصار فیملی میں فرق	13.3
335	مشکل شادی شدہ زندگی	13.4
344	آپ دوسروں کو اپنے ساتھ کیسا برتاؤ کرنا سکھاتے ہیں	13.5
348	دوسروں پر انحصار کرنے کے عام رویے	13.5
350	دوسروں پر انحصار کرنے کے نفسیاتی نقصانات	13.6
352	دوسروں پر انحصار سے چھٹکارا حاصل کرنے کے طریقے	13.7
357	خلاصہ	13.8
359	غصہ کو الوداع	14
366	مزاح سے بھرپور رہنا	14.1
368	غصے کی چند عام وجوہات	14.2

371	غصہ کی قسمیں	14.3
375	غصہ کو ختم کرنے کے لیے چند حکمتِ عملیاں	14.4
380	خلاصہ	14.5
382	ایک ایسے شخص کا تصور جو غلطیوں کے بھنور سے باہر نکل چکا ہو۔	15

تمہید

زندگی میں ترقی کرنے کی خواہش ہر انسان کی فطری خواہش ہے۔ اس کے لیے وہ جدوجہد بھی کرتا ہے۔ تعلیم حاصل کرنے کے دوران ترقی کے خواب دیکھنا اور اُنھیں عملی جامع پہنانے کی جستجو میں کئی ادوار آیا کرتے ہیں۔ کچھ لوگ شارٹ کٹ اور مواقعوں کی تلاش میں سرگرداں رہتے ہیں اور زندگی میں ترقی کے حصول کے لیے مختلف قسم کے جوے کھیلتے رہتے ہیں۔ اور کچھ لوگ یہ بات جان لیتے ہیں کہ سخت محنت ہی کے ذریعے وہ ترقی کرسکتے ہیں۔ سخت محنت کے دوران لوگوں کو اس بات کا احساس ہوتا ہے کے کردار سازی کے بغیر سخت محنت کے باوجود منزل دور ہی دور رہتی ہے۔ پھر کردار سازی کے لیے محنت بھی ترقی کے لیے کی جانے والی محنت میں شامل ہو جاتی ہے۔

میں بھی زندگی کی جدوجہد میں اسی راستے سے گزر تا رہا ہوں۔ ایک زمانہ میں شارٹ کٹ کا جوا کھیلا اور مواقعوں کے انتظار پر نگاہیں جمار کھیں۔ پھر شعور کے اگلے درجے پر سخت محنت کا ڈول ڈالا۔ کردار سازی پر مواد جمع کر کے اُنھیں اپنانے کی سعی کی لیکن کچھ خاطر خواہ تسلی حاصل نہیں ہوئی۔ بہترین پلان کی کئی فائلیں بنائیں۔ ہر سال کی ابتداء کئی قسم کے عہد، پلان اور مشن سے کی۔ لیکن سال کا اختتام وہی دائرے میں گھومتے رہنے کی طرح ہوا۔ موٹیویشنل لیکچرز، وژن اور مشن کی کلاسز اور پھر کسی نئی کتاب کا چند روزہ اثر یہی زندگی کا مطمع نظر ٹھہرا اور ترقی کے دائرے میں

حرکت جوں کی توں بر قرار رہی۔ تعلیم کی کمی نہ تھی، شعور کی کمی نہ تھی، محنت کی عادت کی کمی نہ تھی اسکل کی کمی نہ تھی۔ لیکن پھر بھی دائرے میں حرکت جاری و ساری تھی۔

پھر ڈاکٹر وائن ڈبلیو ڈائر کی ایک کتاب your erroneous zone نظر سے گزری۔ اس کتاب کے مطالعہ نے ترقی کا تو کوئی راستہ نہیں دکھایا نہ ہی کسی وژن اور مشن کی جانب توجہ دلائی نہ ہی کوئی کردار سازی کے کسی نئے فارمولے کی نشاندہی کی بلکہ اس کتاب نے اصل مسئلہ کی جانب متوجہ کیا اور وہ تھی کردار کی خامیاں اور غلطیاں جن کے ہوتے ہوئے، اور بہت بھرپور اور طاقتور ہوتے ہوئے ترقی کرنا ناممکن ہے۔ ترقی کی فصل کے لیے خامیوں کے گڑھوں کو بھرنا ضروری ہے۔ اس کتاب کے پڑھنے سے یہ بات واضح ہوئی کہ ایک غلطیوں سے پُر شخص کے لیے ترقی کرنا ممکن نہیں۔ پہلے اُسے اپنے آپ کو نارمل بنانا ہو گا۔ ترقی اور آگے بڑھنے کے لیے جن کرداری خوبیوں کا ہونا ضروری ہے اُن کی ضد چند خامیاں اور غلطیاں ہیں جن کے ہوتے ہوئے کردار میں وہ خوبیاں پیدا ہو ہی نہیں سکتیں۔ اس کتاب کے مطالعہ نے آہستہ آہستہ زندگی کے رُخ کو تبدیل کرنا شروع کیا۔ اپنی ہر غلطی کو سمجھنا اور اُسے دور کرنے کی مشق شروع کی۔ دو سال تک یہ سلسلہ روزانہ کی بنیاد پر چلتا رہا۔ ذاتی تبدیلی کا اثر عام باتوں اور تذکروں میں ظاہر ہونے لگا۔ گھر میں بچوں اور بیوی نے خوشگوار تبدیلی محسوس کی۔ روزمرہ کی خانگی زندگی میں خوشگواریت نے جگہ لی۔

سوچ کا دائرہ جب وسیع ہوا تو پتہ چلا کہ اکثر معاشرتی، سماجی اور نفسیاتی مسائل کی اصل جڑ یہی غلطیاں ہیں جو ہم سب کی زندگیوں میں رچ بس گئی ہیں۔ گھریلو ناچاقی، والدین کے ساتھ اُلجھاؤ، حالات کا رونا، وسائل کی کمی کا رونا اور اسی طرح کی ذہنی اور نفسیاتی اُلجھنیں انھی غلطیوں کے کرنے کا سبب ہیں۔

پھر یہ خیال پختہ ہوتا چلا گیا کہ تعلیم کے ذریعے معاشرے میں تبدیلی کا جو خواب میں دیکھا کرتا ہوں اس کی تکمیل ان خامیوں کو دور کیے بغیر ممکن نہیں۔ لہٰذا میں نے اس کتاب کے ترجمے کا فیصلہ کیا تاکہ جو تبدیلی مجھ میں آئی ویسی ہی تبدیلی کی بنیاد ہر طالب علم کی زندگی میں پڑ جائے۔ میں اس کتاب کے پڑھنے کو میٹرک اور انٹر کے تمام طالب علموں کے لیے لازمی سمجھتا ہوں۔ تمام ایسے لوگ جو شادی کے بندھن میں بندھ رہے ہیں یا جن کا شادی کا بندھن کمزور پڑ رہا ہے اُن کے لیے بھی اس کتاب کا پڑھنا انتہائی ضروری ہے۔

یہ کتاب لفظی ترجمہ نہیں بلکہ اس میں ہمارے معاشرے کی مناسبت سے بنیادی خیال کو اردو میں بیان کیا گیا ہے۔ اور بہت ساری جگہ کئی ایک اضافے بھی کیے گئے ہیں۔ یہ کتاب آپ کو ترقی کرنے کی مضبوط بنیاد فراہم کرے گی۔ ایک خوشگوار زندگی کو کیسے قابل عمل بنایا جاسکتا ہے۔ یہ کتاب اس سمت میں آپ کی رہنمائی کرے گے۔ اس کتاب میں درج خامیوں کو ختم کرکے آپ ترقی کی رکاوٹ کو عبور کرکے نئی منزل کی جانب ٹیک آف کے لیے تیار ہو جائیں گے۔

زاہد علی مغل

تعارف

ایک مقرر، عادی شرابیوں کے ایک گروپ کے سامنے ایک تجرباتی مظاہرہ کر رہا تھا۔ اس تجربہ کا بنیادی مقصد سامعین کو یہ باور کرانا تھا کہ شراب اُن کی سوچ سے بھی زیادہ خطرناک ہے۔ اُس نے اسٹیج پر دو کانچ کے گلاس رکھے۔ اس نے سامعین کو بتایا کہ ایک گلاس میں پانی لیا گیا ہے۔ اور دوسرے گلاس میں شراب۔ اُس نے پانی والے گلاس میں ایک کیچوا ڈالا۔ سب لوگوں نے دیکھا کہ کیچوا پانی میں ادھر اُدھر تیرتا رہا اور پھر گلاس کی دیوار تک پہنچ کر رینگتا ہوا گلاس سے باہر نکل گیا۔

پھر اُس نے گلاس سے باہر نکلے ہوئے اُسی کیچوے کو لیا اور اس بار اُسے خالص شراب والے گلاس میں ڈال دیا۔ کیچوا سب کی نگاہوں کے سامنے دیکھتے ہی دیکھتے شراب میں گھل کر غائب ہو گیا۔ مقرر نے سامعین سے سوال پوچھا کہ آپ نے اس تجربہ سے کیا سبق سیکھا۔ سامعین میں سے ایک شخص نے واضح طور پر کہا۔ اس تجربہ سے ثابت ہوا کہ اگر آپ شراب پیئں تو آپ کے پیٹ میں کبھی کیڑے نہیں ہوں گے۔ سامعین میں سے ایک اور نے کہا کہ اس سے ہمیں یہ سبق ملتا ہے کہ شراب کبھی بھی خالص نہیں پینی چاہیے بلکہ اُس میں پانی ملا لینا چاہیے۔ میں تو کبھی بھی خالص شراب نہیں پیتا۔

اس کتاب میں اس طرح کے بے شمار کیڑے ہیں۔ جو آپ کو بہت سی چیزیں اور حقیقتیں سمجھانا چاہتے ہیں۔ لیکن آپ وہی سنیں گے اور سمجھیں گے جو آپ سننا چاہتے ہیں۔ آپ کے سننے اور سمجھنے کی بنیاد آپ کی اپنی اقدار، یقین، تعصب اور ذاتی زندگی سے ہے۔ اپنی ذات کو شکست دینے کا رویہ اور اس پر قابو پانے کے طریقوں پر بات کرنا دراصل ایک حساس موضوع ہے۔ جس پر لکھنا خاصا مشکل کام ہے۔

اپنے آپ کا گہرائی سے اس طور پر جائزہ لینا کہ آپ تبدیلی کے خواہشمند ہیں۔ بڑی مناسب بات ہے۔ لیکن عملی طور پر آپ کا رویہ اور برتاؤ درحقیقت اس کے مخالف ہوتا ہے۔ تبدیلی ایک مشکل چیز ہے۔

اگر آپ بھی دوسرے لوگوں کی طرح ہیں تو آپ کا جسم کا ہر عضو، ہر پٹھا اُس سخت محنت اور جدوجہد کی مزاحمت کرے گا جو کہ آپ اُن سوچوں اور خیالات کو ختم کرنے لیے کرتے ہیں جن کا تعلق اپنی ذات کو تباہ کرنے کے احساس، رویے اور برتاؤ سے ہے۔ یعنی جب آپ ان خیالات اور سوچوں کو ختم کرنے کے لیے جدوجہد اور کوشش کرتے ہیں۔ تو آپ کے جسم کا ایک ایک پٹھا اور ایک ایک عضو آپ کی اس جدوجہد اور کوشش کے خلاف مزاحمت کرتا ہے۔ تبدیلی ایک مشکل چیز ہے۔

لیکن ان تمام کیڑوں کے باوجود میرا ذاتی خیال ہے کہ آپ اِس کتاب کو پسند کریں گے۔ مجھے یہ کتاب بہت پسند ہے اور میں اس کے لکھنے کو قدر کی نگاہ سے دیکھتا ہوں۔ جبکہ میں اس بات پر یقین نہیں رکھتا ہوں کہ دماغی صحت کے بارے میں چوٹ مارنے والا رویہ اور برتاؤ رکھا جائے۔ اور

نہ ہی میں اس قیاس آرائی یا سوچ کا حامی ہوں کہ دماغی صحت کے بارے میں انتہائی سنجیدگی سے بات کی جائے۔ جو کہ اتنی پیچیدہ ہو کہ کسی کی سمجھ میں نہیں آئے۔ میں نے اپنی جانب سے اس کتاب میں پیچیدہ مثالوں اور وضاحتوں سے کسی قدر بچنے کی کوشش کی ہے۔ کیوں کہ در حقیقت میں اس بات پر یقین ہی نہیں رکھتا ہوں کہ خوش رہنا ایک مشکل عمل ہے۔

صحت مند رہنا قدرتی خواہش ہے۔ اور اس کے لیے وسائل اور ذرائع اختیار کرنا ہم میں سے ہر ایک کی پہنچ میں ہے۔ میں اس بات پر یقین رکھتا ہوں کہ سخت محنت، غیر مبہم سوچ، مزاح اور اپنی ذات پر بھروسہ کرنا وہ اجزا ہیں کہ جس کا معقول آمیزہ ہماری زندگی کو پُر اثر بنا دیتا ہے۔ میں خوبصورت دکھائی دینے والے فارمولوں پر یقین نہیں رکھتا اور نہ ہی اِس بات پر یقین رکھتا ہوں کہ آپ کی زندگی کے ماضی کے مختصر سے سفر کے بعد یہ ثابت کر دوں کہ ماضی میں ہونے والی سختیاں اور نا انصافیاں دراصل آپ کی موجودہ زندگی کی ذمہ دار ہیں۔ لہٰذا اب کچھ نہیں ہو سکتا۔ اور دراصل کوئی اور ہے جو آپ کی ناخوشیوں کا ذمہ دار ہے۔

یہ کتاب احاطہ کرتی ہے ایک ایسے خوشگوار طریقے کا جو ہمیں خوشیوں کا حصول سکھاتی ہے۔ ایک ایسا طریقہ جو ہمیں سکھاتا ہے اپنی ذات کے لیے ذمہ داری اور اپنی ذات سے عہد۔ ایک ایسا طریقہ جو ہمیں زندگی کے جوش سے بھر دیتا ہے۔ اور زندگی کے ہر لمحے کو اپنی خواہش کے مطابق منتخب کرنا سکھاتا ہے۔ یہ طریقہ غیر پیچیدہ اور بالکل عام فہم ہے۔ اور کامن سینس کے عین مطابق ہے۔

اگر آپ صحت مند ہیں۔ ایک خوش باش انسان ہیں تو یقیناً آپ اپنے آپ کو یہ سوچتے ہوا پائیں گے کہ یہ کتاب تو میں خود بھی لکھ سکتا تھا۔ آپ ایسا سوچنے میں بالکل حق بجانب ہوں گے۔ آپ کو بھرپور اور پُر اثر زندگی گزارنے کے اُصول سیکھنے کے لیے کسی پروفیشنل بیک گراؤنڈ یا پی ایچ ڈی کی ڈگری حاصل کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اور نہ ہی آپ یہ اصول کسی کلاس روم یا کتاب سے سیکھ سکتے ہیں۔ آپ انھیں سیکھ سکتے ہیں ذاتی طور پر خوش رہنے کی آمادگی اور اس کے حصول کے لیے کچھ نہ کچھ کرتے رہنے سے۔ میں بھی بس روز یہی کچھ کرتا ہوں اور ساتھ ساتھ دوسروں کو بھی یہی کچھ کرنے میں مدد دیتا ہوں۔

اس کتاب کا ہر باب ایک ملاقاتی سیشن کے طور پر لکھا گیا ہے۔ اس طریقہ کار کا مقصد پڑھنے والوں کو ذاتی مدد یا سیلف ہیلپ کے مواقع فراہم کرنا ہے۔ سب سے پہلے کسی ایک غلطی یا خامی یا کسی ایک ذاتی تباہی کے رویے کی نشاندہی کی گئی ہے۔ اور پھر اس رویہ یا خامی کے تاریخی اور معاشرتی اسباب پر غور کیا گیا ہے۔ جو کہ آپ کو یہ سمجھنے میں مدد دیتا ہے کہ آپ کیسے اس غلطی اور تباہی کے شکنجے میں پھنس گئے ہیں۔ پھر اس غلطی کے عادی ہونے پر آپ کا برتاؤ اور رویہ کیسا ہوتا ہے۔ اس پر بحث کی گئی ہے۔ اس مرحلے پر روزمرہ زندگی سے آپ کے رویے اور برتاؤ کی مثالیں دی گئی ہیں۔ جو کہ اگرچہ ہیں تو حقیقت لیکن آپ کی خوشیوں کے لیے بہت ہی نقصان دہ ہیں۔ یہاں سخت قسم کے کلینیکل مریضوں کی مثالیں نہیں دی گئیں جو کہ جذباتی طور پر ڈسٹرب ہو چکے ہیں بلکہ اُن روزمرہ بول چال میں آنے والے ان جملوں پر بات کی گئی ہے۔ جو ہم اپنے دماغ تک پہنچاتے رہتے ہیں۔

پھر اس ایک غلطی یا خامی سے چھٹکارا نہ پاسکنے کے اسباب تلاش کیے گئے ہیں جو آپ کو مستقل ناخوش رکھے ہوئے ہیں۔ اس مرحلے پر بھرپور جائزہ لیا گیا ہے جس کے تحت آپ اپنی غلطی اور خامی کو جاننے کے باوجود اس سے کیوں چمٹے ہوئے ہیں۔ اس میں ان سوالات کے جوابات دینے کی کوشش کی گئی ہے۔ میں اپنے اس رویہ سے کیسے چھٹکارا پاسکتا ہوں؟۔ اگرچہ یہ خامی مجھے تباہ اور برباد کر رہی ہے پھر بھی یہ میرے اندر کیوں پل رہی ہے؟۔ ہر باب کا اختتام چند سیدھی سادھی حکمت عملی کے بیان پر کیا گیا ہے۔ جو آپ کے اندر سے بے عملی کو ختم کرتا ہے۔ اور آپ کو وہ طریقے بتاتا ہے جس سے آپ باب میں بیان کی گئی خامی سے پُر رویہ کو ختم کرنے کے لیے عملی اقدامات اُٹھاسکتے ہیں۔

یعنی ہر باب تین بنیادی باتوں پر مشتمل ہے۔

- گہرائی سے کسی ایک خامی یا غلطی کا مشاہدہ کرنا۔
- یہ خامی کیوں پیدا ہوئی اُن معاشرتی اور تاریخی اسباب کا مطالعہ کرنا
- قابل عمل حکمت عملی کو جاننا جن کے ذریعے اس خامی اور غلطی کو ختم کیا جاسکتا ہے

عام طور پر تحریر کا یہ انداز آپ پر اِس طرح اثر انداز ہوتا ہے۔ کہ آپ اپنی سوچوں میں ایک ہی چیز کو بار بار دہراتے چلے جاتے ہیں۔ اور ایسا کرنا ایک اچھی علامت ہے۔ یہ ایک پُر اثر سوچ کی حامل شخصیت بننے کی علامت ہے۔ سیلف تھراپی کیوں کہ ایک سائنسی طریقہ ہے۔ اور میں یہ بات اچھی طرح سے جانتا ہوں کہ پُر اثر سوچ کے بار بار استعمال سے ہی آپ اپنے اندر موجود ذاتی تباہی کے رویوں کو ختم کرسکتے ہیں۔ آپ کے بار بار پُر اثر سوچنے سے آپ کے رویوں اور عمل میں

آہستہ آہستہ تبدیلی آتی رہتی ہے۔ اس لیے یہ ضروری اور بہت اچھا ہے کہ آپ اندر سے اپنی سوچ کو بار بار دہراتے رہیں۔ جب آپ اپنے ہی اندر سے اُٹھنے والی سوچوں کو اچھی طرح سے قبول کرلیں گے اور ان سوچوں کا مقصد اور حقیقت میں سمجھ لیں گے تب ہی آپ اپنے رویوں اور برتاؤ کو بدلنے کا آغاز کریں گے۔ اسی وجہ سے اس کتاب کے صفحات میں آپ کی انھی سوچوں کو بیدار کرنے کے لیے بار بار ضرب لگائی گئی ہے۔

اس کتاب کے مرکزی خیال کے سلسلے میں دو باتیں کہیں جاسکتی ہیں۔ جو کہ پوری کتاب میں جگہ جگہ پھیلی ہوئی ہیں۔

1. آپ میں، اپنے جذبات اور رویوں کو خود منتخب کرنے کی صلاحیت موجود ہے۔ آپ اپنی زندگی کا تجزیہ اپنے ان انتخابات (Choices) کی روشنی میں کریں جو کہ آپ ماضی میں اختیار کر چکے ہیں۔ یا کرنے میں ناکام ہوگئے ہیں۔ آپ کیا ہیں اور کیا محسوس کرتے ہیں۔ یہ آپ کا ذاتی انتخاب ہے۔ یہ بات ہر قسم کی ذمہ داری آپ کے کاندھوں پر ڈال دیتی ہے۔ اس تناظر میں دیکھا جائے تو زیادہ سے زیادہ خوش رہنے اور زیادہ سے زیادہ پُر اثر رہنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ زیادہ سے زیادہ چوائسز سے آگاہ ہوں جن کا انتخاب آپ کرسکتے ہیں۔ یعنی آپ اس بات کا مکمل یقین کرلیں کہ آج آپ جو کچھ بھی ہیں۔ جس ذہنی اور جذباتی کیفیات کے حامل آج آپ ہیں وہ دراصل آپ کے انتخاب کا ہی نتیجہ ہے۔ آپ اپنے انتخاب کا مجموعہ ہیں۔ (You are the total sum of your choices)

اور میں اس بات پر کامل یقین رکھتا ہوں کہ مناسب تحریک اور کوشش سے آپ وہ کچھ بن سکتے ہیں جس کا بھی آپ انتخاب کرتے ہیں۔

2. دوسرا مرکزی خیال جو آپ کو پوری کتاب کے مختلف صفحات میں ملے گا وہ یہ ہے کہ موجودہ لمحات کا چارج آپ اپنے ہاتھ میں لے لیں۔ یعنی موجودہ وقت جو آپ گزار رہے ہیں وہ مکمل طور پر آپ کے کنٹرول میں ہو۔ یہ وہ خیال ہے جو بار بار اس کتاب میں Repeat ہوا ہے۔ یہ خیال آپ کو تمام خامیوں اور خراب رویوں سے چھٹکارا دلانے میں مدد کرے گا۔ اور آپ کی زندگی میں خوشگوار تبدیلی لائے گا۔ زندگی میں صرف ایک ہی لمحہ ہوتا ہے جسے آپ محسوس اور استعمال کر سکتے ہیں۔ اور وہ لمحہ ہوتا ہے ابھی۔ جبکہ ہم اپنا ابھی ماضی کی تلخ یادوں اور مستقبل کے اندیشوں کی نظر کر دیتے ہیں۔ اپنے ابھی کو بھرپور استعمال کر کے آپ ایک پُر اثر زندگی گزار سکتے ہیں۔ اور اپنی خامیوں اور خراب رویوں کے شکنجوں سے بھی چھٹکارا پا سکتے ہیں۔

ہمارے اندر موجود ہر قسم کی خامی کا براہ راست تعلق اس بات سے ہے کہ ہم اپنے موجودہ لمحہ میں پُر اثر طریقے سے زندہ رہنے کے بجائے موجودہ لمحہ کو ماضی یا مستقبل کی سوچ کے حوالے کر دیتے ہیں

بس اس کتاب میں عمل کے انتخاب اور موجودہ لمحے میں زندہ رہنے کو بڑی تفصیل اور گہرائی سے بیان کیا گیا ہے۔ اگر آپ اس کتاب کو غور سے پڑھیں گے۔ تو جلد ہی اپنے آپ سے چند ایسے سوالات پوچھنے لگیں گے جو آپ کے سامنے پہلے کبھی نہیں آئے۔ مثلاً میں نے اپنے آپ کو اس لمحے اپ سیٹ کرنے کا انتخاب کیوں کیا ہے؟۔ میں اپنے موجودہ لمحے کو زیادہ سے زیادہ مفید اور پُر اثر کیسے بنا سکتا ہوں؟

یہ اور اس جیسے سوالات دراصل وہ اندرونی سوالات ہیں جو آپ کو آپ کی برسوں کی عادی خامیوں سے دور کرتے ہیں اور آپ کو خود اعتماد اور خود پر بھروسہ کرنے والا ایک خوش و خرم شخص بنانے میں مدد کرتے ہیں۔

اس کتاب کے اختتامی باب میں ایک ایسے شخص کی تصویر کھینچی گئی ہے۔ جو اس کتاب میں درج کی گئی تمام خامیوں سے پاک ہو۔ اور جو ایسی زندگی گزارتا ہے جسے وہ خود اندرونی طور پر کنٹرول کرتا ہے۔ بجائے اس کے کہ بیرونی جذباتی دنیا اسے کنٹرول کرے۔

مندرجہ ذیل 25 سوالات بنائے گئے ہیں جو آپ کی خوشگوار زندگی کے انتخاب کی صلاحیت کو جانچتے ہیں۔

1. کیا آپ اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ آپ کا دماغ آپ کا اپنا ہے۔ اور اس میں پیدا ہونے والی سوچیں بھی آپ کی اپنی ہیں۔
2. کیا آپ اپنی سوچوں اور Feelings کو کنٹرول کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں
3. کیا آپ اپنی اندرونی تحریک سے متحرک ہوتے ہیں یا بیرونی واقعات اور باہر کی دنیا کے لوگوں کی وجہ سے آپ متحرک ہو کر اپنے روزمرہ کے کام انجام دیتے ہیں۔
4. کیا آپ ہر کام دوسروں کی خوشی کے لیے کرتے ہیں۔ اور ہر کام دوسروں کے لحاظ سے کرتے ہیں۔ اور چاہتے ہیں کہ آپ کا ہر کام دوسرے لوگ پسند کریں۔
5. کیا آپ اپنے لیے اقدار خود بناتے ہیں۔ یا دوسروں کی اقدار پر عمل کرتے ہیں۔

6. کیا آپ ہر معاملہ میں انصاف کے متلاشی رہتے ہیں۔ اور It is not fair کا جملہ آپ کے ذہن میں بار بار چلتا ہے۔

7. کیا آپ جو کچھ بھی ہیں اور جیسے بھی ہیں اُسے قبول کرتے ہیں اور شکوہ شکایات سے آزاد ہیں۔

8. کیا آپ کسی عظیم شخصیت یا ھیرو کے اثر سے آزاد ہیں۔

9. کیا آپ تنقید کے بجائے عمل کرتے ہیں۔

10. کیا آپ پُر تجسس چیزوں اور انجانی چیزوں کو اپنی زندگی میں خوش آمدید کہتے ہیں۔

11. کیا آپ اپنے آپ کو بہترین ثابت کرنے سے اجتناب کرتے ہیں

12. کیا آپ ہر وقت اپنے آپ سے محبت کرتے ہیں۔

13. کیا آپ ہر چیز ابتدا سے خود کرتے ہیں۔ یعنی کیا آپ خود سے ہر کام کی ابتداء کرتے ہیں۔

14. کیا آپ نے دوسروں پر انحصار کرنے والے تمام تعلقات ختم کر دیے ہیں۔

15. کیا آپ نے دوسروں کو الزام دینا اور دوسروں میں نقص تلاش کرنا چھوڑ دیا ہے۔

16. کیا آپ نے پچھتاوا اور Guilty فیل کرنا چھوڑ دیا ہے۔

17. کیا آپ مستقبل کے اندیشوں سے آزاد ہو چکے ہیں۔

18. کیا آپ بھرپور محبت دیتے اور وصول کرتے ہیں۔

19. کیا آپ بے عمل کرنے والے غصے کو اپنی زندگی سے نکال چکے ہیں۔

20. کیا آپ نے کاہلی، تساہل اور ٹال مٹول کو اپنی زندگی سے باہر نکال دیا ہے۔

21. کیا آپ پُر اثر طریقے سے ناکام ہونا سیکھ چکے ہیں۔

22. کیا آپ زندگی کے فوری پن کو انجوائے کرتے ہیں یا بجائے اس کے پلان بنا کر کام کرنے کے عادی ہیں۔

23. کیا آپ مزاح کو سراہتے اور مزاح تخلیق کرنا جانتے ہیں۔

24. کیا آپ لوگوں سے ایسا برتاؤ کرتے ہیں جیسا کہ آپ چاہتے کہ آپ سے برتاؤ کیا جائے۔

25. کیا آپ آگے بڑھنے سے سرشار ہیں اور اپنی خامیاں سدھارنا چاہتے ہیں

اگر آپ "ایسا ہونا چاہیے" اور "اصولا ایسا ہی ہوتا ہے" سے آزاد ہو جائیں جسے آپ ساری زندگی سیکھتے رہیں ہیں۔ تو زندگی کے کسی بھی لمحے میں ان تمام سوالات کا جواب ہاں میں دے سکتے ہیں۔

زندگی کا حقیقی انتخاب اس سوال میں چھپا ہے کہ کیا آپ شخصی طور پر آزاد ہونا چاہتے ہیں یا دوسروں کی توقعات کی زنجیر سے بندھے رہتے ہیں۔؟

میں اتنی دور کا سفر کرنا چاہتا ہوں جتنی دور تک میں جا سکتا ہوں۔ میں اُس خوشی تک پہنچنا چاہتا ہوں جو میری روح میں موجود ہے۔ اور میں ان حدود کو پھلانگنا چاہتا ہوں جنھیں میں حدود سمجھتا ہوں۔ میں اپنے ذہن اور روح کو بڑھتا ہوا محسوس کرنا چاہتا ہوں۔ میں زندہ رہنا چاہتا ہوں۔ میں آج میں رہنا چاہتا ہوں اور کہنا چاہتا ہوں۔ کہ میں ہوں۔ اور میں وہ سارے سچ سننا چاہتا ہوں جو میرے اندر ہیں۔

مجھے بھروسہ اور یقین ہے کہ یہ کتاب آپ کی مدد کرے گی اُن تمام کیڑوں اور خامیوں کو نکالنے میں جو کہ آپ کو خوبصورت نئے تجربات سے دور رکھے ہوئے ہیں۔ اور یہ کتاب آپ کو نئ سمتوں کے انتخاب میں بھرپور مدد دے گی۔

اپنا چارج خود سنبھالیے

انسانی عظمت کا نچوڑ آپ کی اس صلاحیت میں ہے۔ کہ جن حالات میں دوسرے لوگ پاگل پن کا انتخاب کر رہے ہوں اُنھی حالات میں آپ اپنی ذاتی کامیابیوں کے جھنڈے گاڑ رہے ہوں

اپنے کاندھوں کی طرف نگاہیں ڈالیں۔ ان کاندھوں پر کوئی مستقل آپ کے ساتھ رہتا ہے۔ بہتر نام اور سمجھنے کی خاطر آپ اسے آپ کی ذاتی موت کہ سکتے ہیں۔ آپ اپنے اس مستقل ساتھی سے یا تو خوفزدہ ہو سکتے ہیں یا پھر آپ اس سے ذاتی فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔ انتخاب آپ کے ہاتھ میں ہے۔

موت نہ ختم ہونے والی آفر ہے اور زندگی حیران کن حد تک مختصر ہے۔ اپنے آپ سے پوچھیں کہ کیا مجھے اُن چیزوں اور کاموں سے بچتے رہنا چاہیے جو کہ میں حقیقت میں کرنا چاہتا ہوں؟ کیا مجھے اپنی زندگی ایسے گزارنی چاہیے جیسا کہ دوسرے مجھ سے گزروانا چاہتے ہیں؟ کیا چیزوں کو جمع کرنا اہم ہوتا ہے یا پھر چیزوں کو غیر اہم سمجھنا زندگی گزارنے کا درست طریقہ ہے؟ آپ اپنی موت کے خیال سے خوفزدہ ہو سکتے ہیں، بغیر کچھ حاصل حصول کے صرف خوفزدہ۔ یا پھر آپ اپنی موت کے خیال سے سیکھ سکتے ہیں کہ بھرپور اور پُر اثر طریقے سے زندگی کیسے گزاری جا سکتی ہے۔

اگلی بار جب آپ کسی ایسے فیصلے کے بارے میں سوچ بچار کر رہے ہوں جس کے لیے آپ شش و پنج میں ہوں کہ آیا میں چارج اپنے ہاتھ میں لوں یا نہیں۔ ایسے میں اپنا ذاتی انتخاب کرنے

کے لیے ضروری ہے کہ آپ اپنے آپ سے یہ اہم سوال پوچھیں۔ ”میرے مرنے میں کتنے دن باقی ہیں؟“ اس اندرونی تناظر کے ساتھ آپ اپنا انتخاب خود کر سکیں گے۔ اور پریشان ہونا اور خوفزدہ ہونا چھوڑ سکیں گے۔ اور اگر آپ یہ نہیں کر پائے یعنی اپنی زندگی کا انتخاب خود نہیں کر پائے تو آپ خود کار طریقے سے اپنی پوری زندگی دوسروں کے احکامات، اشاروں اور خواہش کے تحت گزار دیں گے۔ یقینی طور پر اگر آپ کا اس زمین پر زندگی کا یہ سفر عارضی ہے تو اِس سفر کو کم از کم آپ کے لیے تو خوشگوار ہونا ہی چاہیے۔ دوسرے الفاظ میں یہ آپ کی زندگی ہے اس زندگی کے ساتھ ویسا ہی کریں جیسا کہ آپ چاہتے ہیں۔

خوشیاں اور آپ کی ذہانت

اپنی زندگی کا چارج اپنے ہاتھ میں لینے سے چند مشہورِ عام کہی جانے والی کہانیوں کا قلعہ قمع ہو جاتا ہے۔ اِن میں سر فہرست کہاوت یہ ہے۔

ذہانت کو آپکی لکھنے پڑھنے اور پیچیدہ سوالات حل کرنے کی صلاحیت سے ناپا جاتا ہے۔ آپ ریاضی کے پیچیدہ سوالات حل کر سکتے ہیں تو آپ کو ذہین سمجھا جاتا ہے۔ آپ اپنے اسکول کے زمانہ تعلیم میں اچھا پڑھتے، لکھتے، سوالات یاد کرتے اور اچھے گریڈ لیتے تھے تو آپ کو ذہین کہا جاتا تھا۔ کتابی ذہانت ہی دراصل شخصی ذہانت سمجھی جاتی ہے۔ ذہانت کا یہ تصور بہت سے لوگوں کو آگے بڑھنے سے روکنے کا سبب بھی ہے۔ عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ ذہین صرف وہ ہے جس کے پاس کئی تعلیمی میرٹ کے تمغے ہیں۔ جو فزکس اور ریاضی میں ماہر ہے۔ جس کی یادداشت اور حافظہ بہت تیز ہے۔ جو بہت ساری کتابیں پڑھنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

ان سب کے باوجود دماغی ہسپتال ایسے ہی لوگوں اور عام لوگوں سے بھرے پڑے ہیں۔ اگر آپ کسی دماغی اسپتال جائیں اور وہاں کے مریضوں کی سابقہ زندگی کا مطالعہ کریں تو آپ پر یہ حیرت انگیز انکشاف ہو گا کہ اکثر مریض وہ ہیں جو زمانہ تعلیم میں ذہین سمجھے جاتے تھے۔ جو ماضی میں عام آدمیوں کے مقابلے میں عقلمند اور ذہین تصور کیے جاتے تھے۔ لہٰذا اوپر لکھی ہوئی تمام باتیں ذہانت ناپنے کا آلہ قرار نہیں دی جاسکتیں۔

ہر روز پُر اثر اور خوشگوار زندگی گزارنے کی صلاحیت دراصل ذہانت ہے۔ اگر آپ خوش ہیں۔ اگر آپ زندگی کے ایک ایک لمحے کو اہم سمجھ کر اُسے خوشگوار طریقے سے گزارتے ہیں تو دراصل آپ ایک ذہین شخص ہیں۔ مسائل کو حل کرنے کی صلاحیت خوشگوار زندگی کے لیے ایک اضافی کار آمد چیز ہے۔ لیکن یہ جاننے کے باوجود کہ آپ کسی مسئلہ کو حل کرنے کی صلاحیت نہیں رکھتے پھر بھی آپ اپنے لیے خوشیوں کا انتخاب کرتے ہیں۔ یا پھر کم از کم آپ ناخوش رہنے سے انکار کرتے ہیں۔ تب تو آپ بے حد ذہین ہیں۔ آپ اس لیے ذہین ہیں کہ آپ کے پاس نروس بریک ڈاؤن کے خلاف ایک مؤثر ہتھیار ہے۔

شاید آپ یہ جان کر حیران ہوں گے کہ نروس بریک ڈاؤن نام کی کوئی چیز دنیا میں نہیں ہے اعصاب کبھی نہیں ٹوٹتے۔ کسی نروس بریک ڈاؤن کے مریض کی کھوپڑی کھول کر دیکھی جائے تو اس کا دماغ فزیکل طور پر بالکل ٹھیک ہو گا۔ ذہین لوگوں کو کبھی بھی نروس بریک ڈاؤن نہیں ہوتا۔ وہ کبھی بھی دماغی اسپتال میں داخل نہیں ہوتے۔ کیونکہ وہ اپنے انچارج خود ہوتے ہیں۔ کیونکہ وہ جانتے ہیں کہ ڈپریشن کے بجائے خوشیوں کا انتخاب کیسے کیا جاتا ہے۔ کیونکہ وہ جانتے ہیں کہ زندگی کے مسائل سے کیسے نمٹا جاتا ہے کیوں کہ وہ سیکھ چکے ہیں کہ

اپنی ذہانت کو مسائل حل کر سکنے کی صلاحیت سے مت جانچو، بلکہ اُسے اپنے آپ کو اہم سمجھنے اور خوش رکھنے کی صلاحیت سے جانچو۔ خواہ مسائل حل ہوں یہ نہ ہوں

بات دراصل یہ ہے کہ آپ کو مسائل حل کرنے ہیں۔ آپ اگر خود مسائل میں حل ہو گئے تو مسائل کون حل حل کرے گا۔ لہٰذا "ذہین وہ ہے جو مسائل حل کرنے کی مسلسل اور لگاتار کوشش کرتا رہتا ہے۔ خوشگوار موڈ میں، نہ کے خود حل ہو جاتا ہے مسائل میں"۔ مسلسل کوشش کے ماحول میں آپ کس رویے اور احساسات کا انتخاب کرتے ہیں۔ یہ سوال آپ کی ذہانت کا فیصلہ کرتا ہے

زندگی کی مشکلات اور جدوجہد تقریباً ہم میں سے ہر ایک کے لیے ایک جیسی ہی ہوتی ہیں۔ ہر وہ شخص جو کسی نہ کسی دوسرے شخص سے سماجی طور پر بندھا ہوا ہے ایک جیسی مشکلات کا شکار ہے۔ اختلافِ رائے، تنازعات اور سمجھوتے انسانی سوچ کے مطابق زندگی کا حصہ ہیں۔ اسی طرح دولت، بوڑھا ہو جانا، بیماریاں، موت، قدرتی آفات اور حادثات روزمرہ کے وہ مسائل ہیں جن کا ہر شخص کو کسی نہ کسی طرح سامنا ہے۔ لیکن چند لوگ ایسے ہوتے ہیں جو ان سب کے ہونے کے باوجود افسردہ نہیں ہوتے۔ جبکہ دوسرے انہیں مسائل کا شکار ہو کر تباہ ہو جاتے ہیں۔ اور نروس بریک ڈاؤن کا شکار ہو کر اسپتالوں کا رُخ کرتے ہیں۔

وہ لوگ جو مسائل کو انسانی شرط کے طور پر لیتے ہیں اور خوشیوں کو مسائل کے حل ہونے سے نہیں جوڑتے وہی لوگ ذہین ترین لوگ ہوتے ہیں۔ اور ایسے لوگوں کی تعداد بہت کم ہوتی ہے

اپنا چارج خود سنبھالنا سیکھنا ایک بالکل ہی نیا عمل ہے۔ جو کہ بہت مشکل ثابت ہو سکتا ہے۔ کیونکہ ہماری روز مرہ کی ذمہ داریوں کے خلاف کئی سماجی سازشی قوتیں کار فرما ہیں۔ آپ کو بذاتِ خود اپنی اس صلاحیت پر بھروسہ کرنا چاہیے جس میں آپ خود اپنے احساسات کا انتخاب کر سکتے ہیں۔

آپ نے ممکنا طور پر اُس ماحول میں نشوونما پائی ہے جس میں یہ یقین کیا جاتا ہے کہ آپ اپنے جذبات پر خود کنٹرول نہیں کر سکتے۔ ان جذبات میں غصہ، خوف، نفرت اور خوشی و غم شامل ہیں۔ یہ عام تصور ہے کہ کوئی بھی شخص انھیں کنٹرول نہیں کر سکتا بلکہ صرف انھیں قبول کر سکتا ہے۔ ایسا عام طور پر سوچا جاتا ہے کہ جب کوئی غمگین لمحہ آئے تو آپ فطری طور پر غمزدہ ہو جائیں اور یہ امید کریں کہ کوئی خوشی کا لمحہ جلد یا بدیر آئے گا جو آپ کو خوشگوار احساس دے۔

اپنے احساسات کا خود انتخاب کریں

آپ کے احساسات صرف وہ جذبات نہیں ہوتے جو آپ پر وارد ہوتے ہیں بلکہ احساسات دراصل آپ کے جذبات کا ردِ عمل ہوتے ہیں۔ اگر آپ اپنے جذبات کے خود مالک ہیں تو پھر آپ ذاتی شکست والے رد عمل کا انتخاب نہ کریں۔ ایک بار اگر آپ یہ سیکھ جائیں کہ آپ وہی محسوس کریں گے جو کہ آپ محسوس کرنا چاہیں گے۔ تو پھر آپ اس روڈ پر چلنا شروع کر دیں گے جس کی منزل ذہانت ہے۔ اور یہ وہ روڈ ہے جس پر کوئی دوسرا راستہ نہیں ملے گا جو آپ کو نروس بریک

ڈاؤن کی طرف لے جائے۔ یہ راستہ بالکل نیا راستہ ہے کیونکہ آپ اس میں اپنے کسی بھی جذبہ کو اپنا ذاتی انتخاب خیال کرتے ہیں، بجائے اس کے کہ آپ ان جذبات کو زندگی کی لازمی شرط خیال کریں۔ بس یہی چھپا ہوا راز ہے اپنی ذاتی آزادی کا۔

آپ اس خواہ مخواہ کے یقین کا قلع قمع کر سکتے ہیں کہ آپ اپنے جذبات کو خود کنٹرول نہیں کر سکتے۔ ایسا کرنے کے لیے آپ کو منطق کے اُصول کو استعمال کرنا ہوگا۔ یہ اصول سیدھا سادھا فارمولا ہے جو ایک بڑی دلیل، ایک چھوٹی دلیل اور ایک نتیجہ پر مبنی ہے۔ آپ اس فارمولے پر عمل کر کے اپنے احساسات کا انتخاب خود کرنے کا عمل شروع کر سکتے ہیں۔ جو کہ شعوری اور جذباتی دونوں طرح کا ہو سکتا ہے۔

منطقی مفروضہ

بڑی دلیل: ارسطو ایک آدمی ہے

چھوٹی دلیل: تمام آدمیوں کی داڑھی مونچھیں ہوتی ہیں۔

نتیجہ: ارسطو کی داڑھی مونچھیں ہیں۔

بڑی دلیل میں وہ بات شامل کی جاتی ہے جو یقینی ہو اور جسے ذہن آسانی سے قبول کر لے۔ چھوٹی دلیل میں بڑی دلیل کی کوئی ایسی خاصیت بیان کی جاتی ہے جو کہ عام طور پر عام طور پر دیکھی اور سمجھی جا سکتی ہے۔ جبکہ نتیجہ بڑی دلیل اور چھوٹی دلیل کا مجموعہ ہوتا ہے۔ یعنی ارسطو چونکہ آدمی ہے اور تمام آدمیوں کی داڑھی مونچھیں ہوتی ہیں لہٰذا ارسطو کی بھی داڑھی مونچھیں ہوں گی۔

اپنا کنٹرول اپنے ہاتھ میں لینے کے لیے ایک منطقی مفروضہ ذیل میں درج کیا جارہا ہے اس فارمولے پر بار بار کی مشق اِس خیال کو ہمیشہ کے لیے ختم کر دے گی کہ آپ اپنے جذبات کو کنٹرول نہیں کر سکتے۔

منطقی مفروضہ

بڑی دلیل: میں اپنی سوچوں کو کنٹرول کر سکتا ہوں

چھوٹی دلیل: میرے تمام احساسات اور جذبات میری سوچ کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

نتیجہ: میں اپنے احساسات اور جذبات کو کنٹرول کر سکتا ہوں۔

آیئے اس منطقی دلیل کا تجزیہ کرتے ہیں۔

آپ کی بڑی دلیل تو بالکل واضح ہے۔ "آپ اپنی سوچوں کو کنٹرول کر سکتے ہیں" آپ کے پاس سوچنے کی طاقت ہوتی ہے۔ آپ جو چاہیں اپنے دماغ میں سوچ سکتے ہیں۔ اگر آپ نے کسی سوچ کو اپنے دماغ میں جگہ دے دی ہے (یہ آپ کا انتخاب ہے اگرچہ کہ آپ نہیں جانتے کہ ایسا کیوں ہے) تو آپ میں یہ طاقت بھی موجود ہے کہ آپ اسے نکال باہر کریں۔ اس ایک صلاحیت کی وجہ سے آپ اپنی دماغی دنیا کو کنٹرول کر سکتے ہیں۔ اگر میں آپ سے کہوں کہ ہرے کتے کے بارے میں سوچیں۔ تو آپ اسے اپنے دماغ میں بلیک یا براؤن کتا سوچ سکتے ہیں۔ ضروری نہیں کہ آپ وہی سوچیں جو میں آپ سے کہہ رہا ہوں۔ آپ جو چاہے اس کتے کے خدوخال، رنگ، سائز اور دیگر چیزیں سوچ سکتے ہیں۔

"جو کچھ بھی آپ کے دماغ میں سوچ کی شکل میں جاتا ہے اسے واحد آپ کنٹرول کرتے ہیں۔" اگر آپ اس بات پر یقین نہیں کرتے تو اس سوال کا جواب دیں۔ "اگر آپ اپنی سوچوں کو کنٹرول نہیں کرتے اور اُن کے ذمہ دار نہیں ہیں تو پھر کون ہے جو انہیں کنٹرول کرتا ہے ؟۔ کیا یہ آپ کا شوہر ہے۔ کیا یہ آپ کا باس ہے۔ کیا یہ آپ کے والدین ہیں۔ کیا یہ آپ کی بیوی ہے۔ اور اگر یہ وہ ہیں جو آپ کی سوچوں کو کنٹرول کرتے ہیں تو اِن سب کو مینٹل تھراپی کے لیے اسپتال بھیج دینے سے کیا آپ بالکل ٹھیک ہو جائیں گے ؟" یقیناً معاملہ اس کے بالکل بر عکس ہے۔ آپ اور صرف آپ ہی اپنے سوچنے کے آلے دماغ کو کنٹرول کرتے ہیں۔ آپ کی سوچیں آپ کی اپنی ذاتی ہوتی ہیں۔ آپ انھیں منفرد رکھ سکتے ہیں۔ شیئر کر سکتے ہیں یا پھر ان میں ردوبدل کر سکتے ہیں۔ کوئی دوسرا آپ کے سر میں داخل نہیں ہو سکتا اور آپ کے دماغ میں گُھس کر آپ کو سوچنے پر مجبور نہیں کر سکتا۔ سوچتے تو آپ بذاتِ خود ہی ہیں۔ بلاشبہ آپ اپنی سوچوں کو کنٹرول کرتے ہیں۔ آپ کا دماغ آپ کا اپنا ہے جسے آپ جیسے چاہیں استعمال کر سکتے ہیں۔ کوئی دوسرا آپ کے دماغ کو کیسے استعمال کر سکتا ہے۔ پس یہ بات درست ہوئی کہ آپ اپنی سوچوں کو کنٹرول کر سکتے ہیں

اب آتے ہیں چھوٹی دلیل کی طرف "آپ کے تمام احساسات اور جذبات آپ کی سوچ کی وجہ سے ہوتے ہیں"

یہ بات تو لائق بحث نہیں ہے۔ اگر آپ تحقیق کریں اور کامن سینس سے کام لیں تو یہ بات روشن ہو جائے گی۔ آپ کے کوئی احساسات اور جذبات سوچ کے بغیر نہیں ہوتے۔ ہاں! پہلے آپ سوچتے ہیں پھر اس سوچ کے نتیجے میں آپ کے احساسات اور جذبات پیدا ہوتے ہیں۔ اگر سوچنے کے آلہ دماغ کو جسم سے باہر نکال دیں تو کیا کوئی احساس یا جذبہ آپ کے اندر پیدا ہو گا۔ آپ کے

محسوس کرنے کی صلاحیت آپ کے دماغ سے ہے۔ آپ کا رونا، غمزدہ ہونا، چیخنا چلانا، دل کی دھڑکن کا تیز ہونا اور اِسی طرح دوسرے جذباتی ردعمل کا تعلق ان سگنلز سے ہے جو آپ کے سوچنے کے مرکز دماغ سے نشر ہوتے ہیں۔ ایک مرتبہ اگر آپ کے سوچنے کا مرکز کام کرنا چھوڑ دے یا شارٹ سرکٹ ہو جائے تو آپ اپنے احساسات اور جذبات کا تجربہ نہیں کر سکتے۔ خاص قسم کی دماغی بیماری کے نتیجے میں آپ طبعی طور پر جسم میں ہونے والا درد بھی محسوس نہیں کر سکتے۔

یہ بات آپ اچھی طرح جانتے ہیں کہ آپ اپنے دماغ کو بالکل نظر انداز کر کے اپنے جسم میں کسی بھی قسم کے احساس کو محسوس نہیں کر سکتے۔ ہر احساس اور جذبہ جو آپ کے اندر موجود ہے اُس کا سبب کوئی نہ کوئی سوچ ہے۔ بغیر دماغ کے آپ کچھ بھی محسوس نہیں کر سکتے۔ لہٰذا دوسری دلیل بھی ثابت ہو جاتی ہے کہ ”آپ کے تمام احساسات اور جذبات آپ کی سوچ کی وجہ سے ہوتے ہیں“

اس طرح نتیجہ سمجھنا آسان ہو جاتا ہے۔ آپ اپنی سوچوں کو کنٹرول کر سکتے ہیں اور آپ کے تمام احساسات آپ کی سوچوں کی وجہ سے ہوتے ہیں لہٰذا آپ اپنے احساسات اور جذبات کو کنٹرول کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے احساسات اور جذبات کو کنٹرول کر سکتے ہیں اُن سوچوں پر کام کر کے جو اُن کو پیدا کرنے کا سبب ہیں۔

سادہ طریقے سے اِسے یوں سمجھیں کہ آپ یہ سمجھتے ہیں کہ چیزیں اور لوگ آپ کو ناخوش کرتے ہیں۔ لیکن یہ بات درست نہیں ہے بلکہ اصل بات یہ ہے کہ آپ اپنے آپ کو ناخوش

کرتے ہیں اُن سوچوں کے ذریعے جو آپ چیزوں اور لوگوں سے متعلق اپنی زندگی میں سوچتے ہیں۔

ایک صحت مند اور آزاد شخص ہونے کے لیے مختلف انداز سے سوچنا سیکھنا ضروری ہے۔ جیسے ہی آپ اپنی سوچوں کو تبدیل کرتے ہیں۔ آپکی نئ سوچیں آپ کو ترقی کے راستے پر لے جاتی ہیں۔ اور آپ ذاتی آزادی کے سفر میں پہلا قدم اُٹھالیتے ہیں۔ اس منطقی دلیل کو قریب سے دیکھنے اور سمجھنے کے لیے ہم مثال کے طور پر کاشف کے کیس پر غور کرتے ہیں۔

کاشف ایک نوجوان ایکزیکٹیو ہے جو کہ ایک کاروباری ادارے سے وابستہ ہے۔ کاشف اپنا زیادہ تر وقت اس بات پر پریشان ہوتے ہوئے گزارتا ہے۔ کہ اُس کا باس اُسے اسٹوپڈ (بے وقوف) سمجھتا ہے۔ کاشف بہت ہی ناخوش ہے۔ کیونکہ اس کا باس اس کے متعلق کم تر رائے رکھتا ہے۔ لیکن اگر کاشف کو یہ بات پتہ ہی نہیں چلتی کہ اس کا باس اسے بے وقوف سمجھتا ہے تو کیا تب بھی کاشف ناخوش رہتا۔ یقیناً نہیں۔ وہ کیونکر کسی ایسی بات پر ناخوش رہ سکتا ہے جو کہ اُسے پتہ ہی نہیں ہو۔ یا جس کا اُسے علم ہی نہیں ہو۔ لہٰذا اس کا باس کیا سوچتا ہے اور کیا نہیں سوچتا ہے یہ بات کاشف کو ناخوش کرنے کا سبب نہیں ہے بلکہ کاشف بذاتِ خود کیا سوچتا ہے یہ بات دراصل کاشف کو ناخوش کرتی ہے۔ مزید یہ کہ کاشف اپنے آپ کو یہ باور کرواکے کہ کوئی اس کے بارے میں کیا سوچتا ہے ناخوش رکھتا ہے۔ وہ دراصل اپنے بارے میں خود کیا سوچتا ہے اُس کے لیے یہ بات اِس بات سے زیادہ اہم ہے کہ دوسرے اُس کے بارے میں کیا سوچتے ہیں۔

تمام قسم کے واقعات، چیزوں اور مختلف لوگوں کے نکتہ نظر پر بالکل یہی لاجک استعمال ہوتی ہے۔ کسی کی موت آپ کو ناخوش نہیں کرتی جب تک آپ کو اُس کی موت کا علم نہ ہو جائے۔ لہٰذا یہ موت نہیں ہے جو آپ کو غمزدہ کرتی ہے۔ بلکہ اِس موقع پر آپ اپنے آپ کو کیا کہتے ہیں یہ بات آپ کو پریشان کرتی ہے۔ یہاں یہ بات نہیں کہی جارہی کہ آپ طوفان کے آنے پر خوشی منائیں یا حالات کی خرابی پر خوش ہوں اور انجوائے کریں بلکہ ایسے سخت مواقعوں پر آپ اپنے آپ سے سوال کریں کہ مجھے اس معاملے میں ڈپریشن کا انتخاب کیوں کرنا چاہیے۔ یا میں پریشان کیوں ہوں کیا پریشان ہونا اِن حالات سے نمٹنے کے لیے مؤثر ہو گا؟

آپ ایسے کلچر میں پلے بڑھے ہیں جہاں آپ کو یہ سکھایا جاتا ہے کہ آپ اپنے احساسات اور جذبات کے خود ذمہ دار نہیں ہیں۔ حالاں کہ منطقی دلیل یہ ثابت کرتی ہے کہ ہر قسم کے احساسات اور جذبات ہمارے اندر پیدا ہو رہے ہیں اور اِس کے ذمہ دار ہم بذاتِ خود ہیں۔

ایک کلاس میں استاد اپنے دو طالب علموں کو سرزنش کرتے ہوئے سخت الفاظ میں کہ دیتا ہے کہ "تم گدھے ہو" پہلا طالب علم اپنے لیے لفظ گدھا سن کر سوچتا ہے کہ " آج تو کلاس میں میری خوب بے عزتی ہوئی، میں اپنے ہم جماعت کو لفظ گدھا سننے کے بعد کیسے فیس کروں گا۔ اور اگر یہ بات میرے گھر والوں کو پتہ چل جائے گی تو کیا ہو گا۔ یہ استاد بڑا سخت ہے کسی کی عزت اور ذلت کا اسکو کوئی خیال نہیں ہے۔ اس کی اپنی عزت خراب ہو گی تب اسے پتہ چلے گا۔ " یہ اور اس طرح کی باتیں سوچتے سوچتے وہ شاید استاد کے خلاف ہو جائے۔ اور کسی نہ کسی طرح استاد سے بدلہ لینے کی تیاری کرنے لگے۔

جبکہ دوسرا طالبعلم استاد کے منہ سے لفظ گدھا سن کر سوچتا ہے کہ "گدھا ایک انتہائی محنتی جانور ہے۔ گدھا فرمانبردار بھی ہے اور سختیاں جھیلنے اور مستقل محنت کرنے کی علامت بھی سمجھا جاتا ہے" لہٰذا یہ اور اس طرح کی باتیں سوچ کر وہ اپنے ٹیچر کو جواب دیتا ہے۔ "تھینک یو سر آپ نے مجھے گدھا کہا میں آپ کو آئندہ شکایت کا موقع نہیں دوں گا۔ اور سخت محنت کے ذریعے ثابت کر دوں گا کہ میں واقعی گدھا ہوں"

ایک ہی ایکشن کے دو مختلف طرح کے رد عمل۔ پس یہ ثابت ہوتا ہے کہ جو احساسات، جذبات اور رد عمل ہمارے اندر پیدا ہوتا ہے۔ ہم بذاتِ خود اس کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔

دراصل آپ مختلف قسم کے جملے بولنا سیکھ چکے ہیں جن کے ذریعے آپ اپنے آپ کا دفاع کرتے ہیں۔ اِس حقیقت کے خلاف کہ آپ اپنے احساسات اور رد عمل کو بذات خود کنٹرول کرتے ہیں۔ ذیل میں مختلف قسم کے روزمرہ جملے دیے جارہے ہیں جو آپ بار بار بولتے ہیں۔ غور کریں کہ آپ اِن جملوں کو بول کر کیا پیغامات بھیج رہے ہوتے ہیں اور خود کیا پیغامات وصول کر رہے ہوتے ہیں۔

تم نے میرے جذبات کو مجروح کیا

تمھاری وجہ سے مجھے بہت بُرا لگا۔

میں تو بس ایسا ہی سوچتا ہوں یا میں ایسا سوچنے پر مجبور ہوں۔

بس مجھے غصہ آرہا ہے۔ اب مجھ سے اِس غصہ کی وجہ مت پوچھنا۔

میں اُس کی وجہ سے ناراض ہوں۔

تم نے مجھے سب کے سامنے ذلیل کر دیا

میں اُس لڑکی کی وجہ سے جذباتی اور مشتعل ہو گیا۔

تم نے مجھے پبلک کے سامنے بے وقوف بنا دیا

کتوں سے مجھے ڈر لگتا ہے۔

یہ لسٹ ایک لمبی لسٹ ہے اِس لسٹ کے ہر جملے میں ایک ہی پیغام ہے کہ جو کچھ بھی آپ محسوس کرتے ہیں اُس کے ذمہ دار آپ نہیں ہیں۔ آیئے ایک کام کرتے ہیں اس لسٹ کو دوبارہ درست کر کے لکھیں تا کہ یہ جملے اس حقیقت کی عکاسی کریں کہ آپ اپنی سوچوں کے خود ذمہ دار ہیں۔ اور یہ کہ آپ کے احساسات اور جذبات اُن سوچوں کا نتیجہ ہیں جو کہ آپ کسی چیز کے بارے میں سوچتے ہیں۔

تم نے میرے جذبات کو مجروح کیا (میں نے اپنے جذبات کو خود مجروح کیا کیوں کہ میں نے اپنے آپ سے تمھارے رد عمل کے بارے میں خود کچھ باتیں کہیں)

تمھاری وجہ سے مجھے بہت بُرا لگا۔ (میں نے اپنے آپ کو بُرا محسوس کروایا)

میں تو بس ایسا ہی سوچتا ہوں یا میں ایسا سوچنے پر مجبور ہوں۔ (میں چاہوں تو ایسا نہیں سوچوں۔ لیکن میں نے خود ایسا سوچنے اور اپ سیٹ ہونے کا انتخاب کیا ہے)

بس مجھے غصہ آرہا ہے۔ اب مجھ سے اِس غصہ کی وجہ مت پوچھنا۔(میں نے غصہ کرنے کا فیصلہ خود کیا ہے۔ کیونکہ میں عام طور پر دوسروں کو اپنے غصے کے ذریعے کنٹرول کرتا ہوں۔ اسی وجہ سے دوسرے یہ سوچتے ہیں کہ میں اُنھیں کنٹرول کر رہا ہوں)

میں اُس کی وجہ سے ناراض ہوں۔(میں اپنی سوچوں کی وجہ سے ناراض ہوں)

تم نے مجھے سب کے سامنے ذلیل کر دیا (میں اپنے آپ کو خود لوگوں کے سامنے کمتر سمجھتا ہوں)

میں اُس لڑکی کی وجہ سے جذباتی اور مشتعل ہو گیا۔(جب بھی میں اُس لڑکی کے قریب جاتا ہوں اپنے آپ کو جذباتی اور مشتعل کر لیتا ہوں)

تم نے مجھے پبلک کے سامنے بے وقوف بنا دیا (میں نے اپنے آپ کو خود بے وقوف محسوس کیا اپنے بارے میں تمھاری رائے کو سیریئس لے کر اور اس بات کا یقین کر کے کہ دوسرے لوگ بھی تمھاری طرح سوچتے ہیں)

کتوں سے مجھے ڈر لگتا ہے۔(میں اپنے آپ کو کتوں سے ڈراتا ہوں)

شاید آپ یہ سوچیں کہ لسٹ نمبر 1 میں جو جملے ہیں وہ تو بس ہمارے معاشرے میں ایسے ہی بولے جاتے ہیں۔ اُن کا حقیقت میں کوئی مطلب نہیں ہوتا۔ لیکن یہ بحر حال جملے ہیں۔ جو کہ ہمارے معاشرے میں بھرپور طریقے سے استعمال ہوتے ہیں۔ آپ اپنے آپ سے یہ سوال پوچھیں کہ لسٹ 2 میں موجود جملے معاشرے میں کیوں بھر پور طریقے سے استعمال نہیں ہوتے۔ اسکا جواب ہمارا معاشرہ ہے جو ہمیں پہلی لسٹ والے جملے اور سوچ سکھاتا ہے۔ اور دوسری لسٹ کے جملوں کی حوصلہ افزائی نہیں کرتا۔

پس حاصل کلام واضح ہے کہ آپ وہ شخص ہیں جو بذاتِ خود ذمہ دار ہیں کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں۔ آپ وہی کچھ محسوس کرتے ہیں جیسا کہ آپ سوچتے ہیں۔ اور آپ کسی چیز کے بارے میں مختلف طریقے سے سوچنا بھی سیکھ سکتے ہیں۔ اگر آپ ایسا کرنے کا فیصلہ کر ڈالیں۔ اپنے آپ سے سوال پوچھیں کہ کیا افسردہ رہنے، پریشان رہنے اور ناخوش رہنے کا کوئی خاص فائدہ ہے؟ لہٰذا غور کرنا شروع کر دیں۔ بڑی گہرائی سے اُن سوچوں پر غور کرنا شروع کر دیں جو آپ کو ان تباہ کن احساسات اور ردعمل کی طرف لے جارہی ہیں۔ جن سے آپ کو سراسر نقصان ہے فائدہ تو کوئی نہیں۔

ناخوش نہ رہنا سیکھنا ایک مشکل چیز ہے

نئے طریقوں سے سوچنا اتنا آسان کام نہیں ہے۔ آپ ایک مخصوص قسم کی سوچ سوچنے کے عادی ہو چکے ہیں۔ اور کمزور سوچوں پر عمل کرنے کے عادی ہو چکے ہیں۔ اب ان عادتوں اور سوچوں کو چھوڑنے کے لیے سخت محنت اور کام کرنے کی ضرورت ہے۔ خوش رہنا تو شاید بڑا ہی آسان عمل ہے لیکن نہ خوش نہ رہنا سیکھنا کافی مشکل کام ہے۔

ہر شخص میں خوشیاں اور خوش رہنا فطری طور پر پایا جاتا ہے۔ اس کے ثبوت واضح طور پر بچوں میں دکھائی دیتے ہیں۔ ماضی میں آپ جو کچھ "چاہیے" کے نام پر ہضم کرتے رہے ہیں اُس کو اپنے ذہن سے نکالنا بہت مشکل کام ہے۔ اپنا چارج خود سنبھالنے سے شعور اور آگاہی کے دروازے آپ پر کھلنے لگتے ہیں۔ اپنے آپ کو اُس وقت پکڑیں جب آپ کچھ اس طرح سے کہیں "تم نے میرے جذبات کو مجروح کیا۔" ایسے موقعوں پر اپنے آپ کو یاد دلایئے کہ جو کچھ بھی آپ کے

ساتھ ہو رہا ہے۔ دراصل آپ خود یہ سب اپنے ساتھ کر رہے ہیں۔ آپ اس ذہنی مشق کے عادی ہو چکے ہیں کہ اپنے اندر پیدا ہونے والے احساسات اور جذبات کا ذمہ دار اپنے بجائے کسی اور کو ٹھہرا دیں۔ اِس طرح کی سوچ کا عادی بننے اور اسی طرح سوچتے رہنے میں آپ نے ہزاروں گھنٹے صرف کیے ہیں۔ اب اس سوچ سے چھٹکارا پانے کے لیے آپ کو اتنی ہی کوشش نئی سوچ کو سیکھنے کے لیے کرنی ہو گی۔ اور یہ سوچ یہ ہے کہ آپ اپنے احساسات اور جذبات کے خود ذمہ دار ہیں۔ یہ بہت مشکل کام ہے۔ لیکن یہ مشکل ہے تو کیا ہوا اسے مشکل ہونے کی وجہ سے اسے چھوڑا تو نہیں جا سکتا۔

ذرا اُس وقت کو سوچیے جب آپ کار چلانا سیکھ رہے تھے۔ اُس لمحے آپ کو بے شمار مسائل اور مشکلات کا سامنا تھا۔ تین پیڈل اور صرف دو پیر۔ ان دو پیروں سے تین پیڈل کو کنٹرول کرنا تھا۔ اس کے ساتھ ساتھ اسٹیئرنگ اور گیئر لیور بھی کو بھی مناسب طریقے سے کنٹرول کرنا سیکھنا تھا۔ آپ کو یہ سب سیکھنا کتنا مشکل لگ رہا تھا۔ ایکسیلیٹر کو تھوڑا سا دبانا تھا اور وہ زیادہ دب گیا۔ گاڑی کا انجن زور زور سے آواز کرنے لگ گیا۔ ایکسیلیٹر کو مناسب طریقے سے دبانا اور کلچ کو مناسب طریقہ سے چھوڑنے میں کتنی بار آپ کی گاڑی بند ہوئی تھی۔ سیدھے پیر سے گاڑی کی اسپیڈ بھی بڑھانی ہوتی ہے۔ اور بریک بھی۔ اگر غلطی سے روکنے کے بجائے گاڑی تیز ہو جائے تو کیا ہو گا۔ یہ سب سوچ کر آپ کے لیے گاڑی چلانا بڑا ہی مشکل کام تھا۔ پھر اسٹیئرنگ کا کنٹرول اور ساتھ ساتھ کلچ اور گئیر کا استعمال۔ ایک ساتھ ہاتھ پاؤں ذہن اور آنکھوں کا استعمال مکمل توازن اور ہم آہنگی کے ساتھ بڑا ہی مشکل کام لگتا تھا۔

لیکن ہزاروں کوششوں، غلطیوں اور پھر نئی کوششوں کے بعد وہ دن بھی آگیا جب مشکل ترین کام بھی آپ کے لیے انتہائی آسان ہو گیا۔ اب آپ اپنی کار میں داخل ہو کر بڑے اطمنان سے ڈرائیو کرتے ہیں۔ اور ہر چیز ٹھیک توازن میں رہتی ہے۔ نہ تو گاڑی کو جھٹکے لگتے ہیں اور نہ ہی آپ گاڑی چلاتے وقت گاڑی چلانے کے بارے میں سوچتے ہیں۔ اور نہ ہی گاڑی دائیں بائیں لہراتی ہے۔ اب گاڑی چلانا آپ کی فطرت بن گیا ہے۔ یہ سب کچھ کیسے ہو گیا۔ سخت مشکلات کا سامنا کرتے رہنا، مسلسل سوچتے رہنا، مسلسل کوشش کرتے رہنا اور بار بار کی مشق آپ کو مشکل ترین کام کرنے کے قابل بنا دیتی ہے۔

آپ جانتے ہیں کہ اپنے ذہن کو کسی بھی طبعی کام کی تکمیل کے لیے کیسے سدھایا جاتا ہے۔ مثلاَ ہاتھ پیروں کو ڈرائیونگ کے دوران دماغ اور سوچ کے ساتھ کیسے ہم آہنگ کیا جاتا ہے۔ جذباتی کنٹرول کا معاملہ ڈرائیونگ سیکھنے سے ملتا جلتا ہے۔ لیکن اس کے مقابلے میں آسان ہے۔ آپ کچھ عادتیں سیکھ چکے ہیں اور انھی عادتوں کے زیر اثر زندگی کے معمولات انجام دیتے ہیں۔ آپ غمگین ہو جاتے ہیں غصے میں آجاتے ہیں۔ افسردہ ہو جاتے ہیں اور چڑچڑاہٹ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اور ایسا خودبخود ہو جایا کرتا ہے۔ ایسا اس لیے ہوتا ہے کہ آپ برسوں سے اسی طرح کرتے آرہے ہیں۔ اور ایسا کرنا آپ کی عادت میں شامل ہو گیا ہے۔ آپ نے اپنے لیے اپنا یہ برتاؤ قبول کر لیا ہے۔ اور کبھی بھی اس برتاؤ کو چیلنج کرنے کا کام نہیں کیا۔ لیکن جس طرح آپ نے ناخوش ہونا، افسردہ رہنا، غصے میں آجانا اور چڑچڑاہٹ کا شکار ہونا سیکھ لیا ہے بالکل اسی طرح ناخوش نہ ہونا، افسردہ نہ ہونا، غصے میں نہ آنا اور چڑچڑاہٹ کا شکار نہ ہونا بھی آپ سیکھ سکتے ہیں۔

مثال کے طور پر آپ یہ بات سیکھ چکے ہیں کہ ڈینٹسٹ کے پاس جانا ایک بُرا تجربہ ہوتا ہے۔اور ایسا تجربہ ہوتا ہے جس میں درد شامل ہے۔ آپ ہمیشہ یہ محسوس کرتے ہیں کہ یہ تجربہ ناخوشگوار ہوتا ہے۔اس سلسلے میں آپ اپنے آپ سے کہتے ہیں "مجھے ڈِرل سے چڑ ہے" لیکن یہ سب آپ کا پُرانا سیکھا ہوا عادی رد عمل ہے۔ آپ اس تجربہ کو اپنی موجودہ سوچ کے بالکل بر عکس بھی سوچ سکتے ہیں۔ اور اسے خوشگوار اور دلچسپ بنا سکتے ہیں۔ اگر آپ یقینی طور پر یہ فیصلہ کر لیں کہ آپ اپنے دماغ کو درست سمت میں استعمال کریں گے۔ آپ ڈرل کی آواز اور احساس کو خوبصورت سیکسی تجربہ کے طور پر محسوس کر سکتے ہیں۔ ہر بار بررر کی آواز کو آپ اپنی زندگی کے خوبصورت ترین سیکسی لمحات سے جوڑ سکتے ہیں۔ آپ جسے درد کہتے ہیں اسے کچھ مختلف اور اچھا نام دے سکتے ہیں۔ اور اس درد کو کچھ اچھا محسوس کر سکتے ہیں۔ بجائے اس کے کہ آپ ڈینٹسٹ کے پاس مجبور اور لاچار بیٹھے رہیں اور تمام تجربہ کو چڑ چڑاہٹ بھرے انداز میں بھگتتے رہیں۔ آپ کچھ مختلف سوچ کر اپنے اس تجربہ کو خوشگوار بنا سکتے ہیں۔

شاید آپ یہاں یہ کہیں کہ میں جو چاہے وہ سوچ سکتا ہوں اس کے باوجود مجھے غصہ اور چڑ چڑاہٹ ہوتی ہے جب بھی ڈاکٹر ڈرل اسٹارٹ کرتا ہے۔ بس یہاں آپ کو ڈرائیونگ سیکھنے کے عمل کو ذہن میں لانا چاہیے۔ آپ نے کب یہ یقین کیا تھا کہ آپ گاڑی چلا سکتے ہیں۔

ایک سوچ اُس وقت یقین میں تبدیل ہوتی ہے جب آپ اس پر بار بار کام کرتے ہیں۔ بجائے اس کے کہ آپ ایک بار کوشش کریں اور اپنے آپ کو نا اہل قرار دے کر اگلی بار کوشش کو ترک کر دیں۔ آپ مسلسل کوشش کرتے رہیں

اپنا چارج اپنے ہاتھ میں لینا سیکھنے کے لیے یہ بات انتہائی ضروری ہے کہ آپ نئی سوچیں کئی بار سوچیں۔ بار بار سوچیں۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ خوش رہنے کے لیے پُر عزم ہوں اور ہر اُس سوچ کو تباہ کرنے اور چھوڑنے کے لیے پُر عزم ہوں جو آپ میں بے عملی اور ناخوشی پیدا کرتی ہوں۔

انتخاب: آپ کی آزادی

اگر آپ اب بھی یقین رکھتے ہیں کہ ناخوش رہنے کا انتخاب آپ کا اپنا نہیں ہے۔ تو آپ مندرجہ ذیل واقعات پر ذرا غور کریں۔

ہر بار جب آپ ناخوش ہوتے ہیں تو دراصل آپ کچھ اس طرح کے برتاؤ کے ماتحت ہوتے ہیں جو آپ کو ناخوشگوار لگتا ہے۔ اس کے رد عمل کے طور پر شاید آپ اپنے آپ کو کافی دیر کے لیے کمرے میں بند کر لیتے ہوں یا پھر گھر سے باہر ہجوم میں خواہ مخواہ نکل جاتے ہوں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کھانا کھانا بھی چھوڑ دیتے ہوں یا اپنے آپ کو سزا دینے کے لیے بد مزہ کھانا کھانے لگتے ہوں۔ غور کریں کہ آپ ناخوش ہو کر اپنے آپ کو اُس وقت تک سزا دیتے رہتے ہیں جب تک آپ کے ناخوشگوار احساسات ختم ہو کر خوشگوار احساسات پیدا نہ ہو جائیں۔ آپ کا کیا خیال ہے آپ کتنے لمبے عرصے تک اس سزا کے دور کو جاری رکھتے ہیں۔ بالآخر آپ اپنے آپ کو کنٹرول کر ہی لیتے ہیں۔ لہٰذا مسئلہ یہ نہیں ہے کہ آپ اپنے آپ کو کنٹرول کر لیتے ہیں یا نہیں بلکہ سوال یہ ہے کہ آپ اپنے آپ کو کتنی دیر میں کنٹرول کر لیتے ہیں۔ اور خوش رہنے کے انتخاب سے پہلے پہلے آپ کو کیا کچھ بھگتنا پڑتا ہے۔

کچھ لوگ اپنے لیے مستقل طور پر پاگل رہنے کا انتخاب کرتے ہیں۔ بجائے اس کے کہ وہ اپنے آپ کو کنٹرول کریں۔ وہ اپنے آپ کو بس چھوڑ دیتے ہیں۔ اکثر لوگ ہار جاتے ہیں اور اپنی زندگی کو احساس محرومی کی علامت بنا لیتے ہیں۔ کیوں کہ خوش رہنے سے حاصل ہونے والے فائدے سے زیادہ اُنھیں اس بات سے زیادہ فائدہ محسوس ہوتا ہے کہ لوگ اُن پر ترس کھاتے رہیں اور وہ لوگوں کی ہمدردیاں سمیٹتے رہیں۔

اصل بات دراصل یہ ہے کہ آپ زندگی کے کسی بھی لمحے میں اپنے لیے خوشیوں کے انتخاب کی کتنی صلاحیت رکھتے ہیں۔ یا پھر ناخوش نہ ہونے کا انتخاب کرنے کی کتنی صلاحیت رکھتے ہیں۔ جس طرح آپ ناخوش ہونے کے بجائے خوشی کے انتخاب میں آزاد ہیں۔ بالکل اسی طرح آپ اس معاملہ میں بھی آزاد ہیں کہ چاہیں تو آپ اپنے لیے بھرپور فاتح شخص کے برتاؤ کا انتخاب کریں یا چاہیں تو ایک شکست خوردہ شخص کے برتاؤ کا انتخاب کریں۔

انتخاب آپ کے ہاتھ میں ہے

اگر آپ آج کے دور میں گاڑی چلاتے ہیں۔ تو اس بات کا قوی امکان ہے کہ آپ کئی مرتبہ ٹریفک جام کی صورتحال سے دوچار ہوتے ہیں۔ کیا آپ فوری غصے میں آجاتے ہیں۔ اور دوسرے ڈرائیوروں کو اول فول بکنے لگتے ہیں۔ یا پھر ساتھ بیٹھے ہوئے لوگوں کو غصہ دکھاتے ہیں اور کسی پر بھی یا ہر ایک پر اپنا غصہ اُتارتے رہتے ہیں۔ کیا آپ اپنے آپ کو یہ کہنے میں حق بجانب سمجھتے ہیں کہ ٹریفک جام آپ کو ایک طرح سے جہنم میں پھنسا دیتا ہے۔ اور یہ کہ ٹریفک جام میں آپ اپنے

آپ کو کنٹرول نہیں کر پاتے ہیں۔ اگر ایسا ہے تو دراصل آپ ان سب باتوں کو سوچنے اور اسی طرح کے برتاؤ کے عادی ہو چکے ہیں۔

لیکن کیا ہی اچھا ہو کہ آپ کچھ اور سوچیں اور کچھ اور کریں۔ آپ روزانہ ٹریفک جام کے دوران کوئی ناول پڑھ سکتے ہیں۔ انگلش لینگویج کا کورس سن سکتے ہیں۔ قرآن سن سکتے ہیں۔ اپنے دن بھر کے اہم واقعات کو اپنے ذہن میں دہرا سکتے ہیں۔ مستقبل کا کوئی پلان بنا سکتے ہیں۔ تیس سیکنڈ کے لیے غصہ روکنے کی مشق کر سکتے ہیں۔ گاڑی میں بیٹھے ساتھیوں سے بات چیت کر سکتے ہیں۔ کسی سوشل مسئلہ پر بات کر سکتے ہیں۔ ایسا کرنے سے آپ ٹریفک کو برداشت کرنا نہیں سیکھ رہے ہیں بلکہ آپ نیا سوچنا اور نیا برتاؤ کرنا سیکھ رہے ہیں۔ جو کہ پہلے پہلے آہستہ آہستہ ہو گا اور پھر آپ اس کے عادی ہو جائیں گے۔ اور آپ پرانی شکست خوردہ تکلیف دہ عادت کی بجائے نئ صحت مندانہ عادت سیکھ جائیں گے۔ ہر معاملہ میں اگر آپ اپنے ذہن کو استعمال کرنا شروع کر دیں تو اس طرح آپ اپنی نگاہ میں اہم ہو جائیں گے۔ ایسا کرنے میں کچھ وقت تو لگے گا۔ لیکن آپ اپنے آپ سے نئے طریقے سے بات کرنا سیکھ سکتے ہیں۔ اور نئے برتاؤ کے عادی ہو سکتے ہیں۔

تو پھر آپ یہ فیصلہ کر چکے ہیں کہ آپ بے سکون اور بے چین نہیں ہوں گے۔ آپ صحتمندانہ، نئ سوچ اور نئے احساسات کے انتخاب کے ذریعے آہستہ آہستہ دھیرے دھیرے اُن احساسات کو بدل ڈالیں جو آپ کو ڈسٹرب کرتی ہیں۔ اور آپ میں شکست خوردگی کا احساس پیدا کرتی ہیں۔ آپ کسی بھی تجربے اور مشکل سچویشن کے لیے لطف اندوز ہونے اور چیلنج کے احساسات کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ بے کار اور بدمزہ پارٹی اور میٹنگ کے دوران آپ نئ سوچ اور نئے احساسات کے انتخاب کی مشق کر سکتے ہیں۔ جب آپ بور محسوس کرنے لگیں تو آپ ذہن کو

کسی دوسرے خوشگوار کام میں لگا سکتے ہیں۔ آپ موضوع یا کام کو بدل سکتے ہیں۔ آپ کوئی کہانی لکھ سکتے ہیں آپ کوئی مشکل پہاڑا یاد کر سکتے ہیں۔

اپنے ذہن کو سر گرم عمل رکھنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ لوگوں اور واقعات کے بارے میں نئے طرز پر سوچیں۔ اور پھر اسطرح سوچیں کہ وہ سوچیں آپ کے لیے کام کرنا شروع کر دیں۔اپ سیٹ ہونے کے بجائے یہ سوچیں کہ آپ قابل قدر شخص ہیں جو کسی ایسے شخص یا واقعہ سے اپ سیٹ نہیں ہو سکتے جو آپ کی زندگی میں غیر اہم ہو۔اپنے ذہن کو حالات اور واقعات پر سوچنے کی کھلی چھٹی نہ دے دیں۔ بلکہ اپنے ذہن کو اپنے لیے استعمال کریں۔ تھوڑی سی مشق کے بعد آپ یقیناً اس قابل ہو جائیں گے کہ مشکل سے مشکل حالات میں بھی آپ اپ سیٹ نہیں ہوں گے۔

ایک اہم سوال کہ قسمت کیا ہے

آپ کی طرح کئی لوگوں کے ذہنوں میں بھی یہ سوال ہوتا ہے کہ اگر خدا ہی ہر چیز کرتا ہے اور خدا ہی ہے جو میری زندگی میں ہونے والی تمام چیزوں کے فیصلے کرتا ہے تو پھر میرے پاس عمل کا انتخاب کہاں ہے؟ میری زندگی تو اُس کے کیے ہوئے فیصلوں کی پابند ہے۔ اگر میری زندگی میں ہونے والی تمام تر پریشانیاں اور مسائل خدا کی طرف سے ہوں تو پھر میرے پاس اُن سے نمٹنے اور انھیں حل کرنے کے لیے کیا انتخاب ہو گا۔جب سب کچھ کا فیصلہ میرے لیے خدا ہی کرتا ہے تو پھر میں اپنی قسمت کیسے بنا سکتا ہوں۔

بچپن سے ہم یہ سنتے آرہے ہیں کہ جو کچھ بھی ہوتا ہے اور ہو رہا ہے وہ سب خدا کے حکم سے ہوتا ہے۔ اور خدا ہی کی مرضی سے ہوتا ہے۔ کیا ہم سب اس پر یقین نہیں رکھتے کہ جو کچھ بھی ہوتا ہے خدا کی مرضی ہی سے ہوتا ہے؟ آیئے اس بات پر غور کرتے ہیں۔

فرض کریں کہ آپ کو لوگوں کی قسمت لکھنے کا اختیار دے دیا جائے۔ یعنی آپ سے کہا جائے کہ آپ اپنے ارد گرد کے لوگوں کی قسمت لکھیں۔ تو سوال یہ ہے کہ آپ اُن کی قسمت کیسی لکھیں گے۔ آپ یقیناً اُن کی قسمت میں سکھ، خوشیاں اور سکون لکھیں گے۔ کیا آپ اُن کی قسمت میں کینسر، طلاق اور بے وقت کی موت لکھیں گے؟ کیا آپ کسی کی قسمت اس طرح لکھیں گے کہ اس کا کاروبار تباہ ہو جائے اور وہ ہارٹ اٹیک کا شکار ہو جائے؟ کیا آپ کسی شادی شدہ جوڑے کے آٹھ سال بعد ہونے والے بچے کی دو سال بعد موت لکھیں گے؟ یقیناً نہیں اور ہر گز نہیں۔ بلکہ آپ سب لوگوں کی قسمت میں ایک پرفیکٹ لائف لکھیں گے۔

اب فرض کریں کوئی شخص ایسا ہے کہ جس سے آپ کے معاملات ٹھیک نہیں ہیں۔ یا جس سے آپ کا جھگڑا چل رہا ہے۔ اب اگر آپ کو اس کی قسمت لکھنے کا اختیار دے دیا جائے تو کیا آپ اس کی قسمت میں ساری دنیا کے دکھ اور درد لکھ دیں گے۔ یقیناً آپ کا جواب نہیں ہوگا۔ باوجود اسکے کہ وہ آپ کو پسند نہیں ہے اور آپ کا اُس سے جھگڑا ہے تب بھی آپ اس کی قسمت میں خراب چیزیں لکھنا پسند نہیں کریں گے۔ اور اگر آپ کو اپنے بچوں کی قسمت لکھنے کا اختیار دے دیا جائے تو آپ ان کی قسمت میں کیا لکھیں گے۔ یقیناً آپ ان کی قسمت میں خوشیاں مسرتیں اور آسانیاں لکھیں گے۔

خدا جو کہ ہمارا خالق ہے۔ ہمارا رب ہے ہم سے ستر ماؤں سے زیادہ محبت کرنے والا ہے۔ اور وہ تمام قوتوں کے ساتھ با اختیار ہے اور وہ غلطی کرنے والا نہیں ہے۔ اس تناظر میں رہتے ہوئے اگر ہم یہ سمجھتے ہیں کہ خدا ہماری قسمتیں لکھ رہا ہے۔ تو پھر اُسے ہماری قسمت کیسی لکھنی چاہیے؟

آپ جو کہ مکمل نہیں ہیں طاقتور نہیں ہیں اور ہر لحاظ سے با اختیار نہیں ہیں۔ اور اپنی اچھی اور بُری خوبیوں کے ساتھ اگر لوگوں کی قسمت لکھیں تو اُس میں خوشیاں اور مسرتیں لکھیں اور وہ خدا جو سب سے بڑی طاقت اور اختیار کا مالک ہے اور اعلیٰ صفات کا حامل ہے۔ جب وہ انسانوں کی قسمت لکھے تو دکھ، بیماریاں، بے وقت کی موت، کینسر، بے چینی، ڈپریشن، حسد، غربت، افلاس بھوک اور جہالت جیسے مسائل لکھے جو کہ آج پوری دنیا میں پھیلے ہوئے ہیں؟ یہ بات بالکل ٹھیک معلوم نہیں ہوتی۔ کسی کے گھر میں لڑائیاں ہو رہی ہیں۔ کسی کا ایکسیڈینٹ ہو رہا ہے۔ کسی کو طلاق ہو رہی ہے۔ کوئی ماں چھوٹے چھوٹے بچوں کو چھوڑ کر دنیا سے جا رہی ہے۔ کہیں قحط ہے، لوگ بھوک سے مر رہے ہیں۔ کسی کو کینسر ہے، کسی کو شوگر ہے۔ کسی کی زندگی میں ساس زہر گھول رہی ہے، کسی کی زندگی میں بہو سوہان روح بن گئی ہے۔ کسی کی اولاد نافرمان ہے تو کسی کے والدین ظالم ہیں۔ کسی کے ہاں پیدائشی طور پر ذہنی یا جسمانی نقص کا حامل بچہ ہو رہا ہے۔ کہیں پولیو ہے کہیں ڈینگی وائرس سے لوگ مر رہے ہیں۔ کسی کے رشتے ٹوٹ رہے ہیں کوئی بغیر شادی کے دنیا سے جا رہے ہیں۔ کسی کا بزنس تباہ ہو رہا ہے۔ کوئی ہارٹ اٹیک سے مر رہا ہے۔ کیا یہ سب قسمت خدا لکھ رہا ہے؟ میرے منہ میں خاک، یہ کس قسم کا پالنے والا ہے؟ یہ کس قسم کا خیال رکھنے والا ہے؟ یہ کس قسم کا نگہبان ہے؟ کیا آپ حقیقت میں یہ سمجھتے ہیں کہ خدائے مہربان و رحیم اس قسم کی قسمت لکھ رہا ہے؟

اگر خدا حقیقت میں ہماری قسمت لکھتا تو آپ کے خیال میں وہ کس طرح کی قسمت ہم انسانوں کی لکھتا؟ آپ اپنے بچوں کی قسمت کیسی لکھتے اگرچہ کہ آپ کے بچے آپ کے نافرمان ہوں اپ کا کہنا نہ مانتے ہوں۔ ان سب کے باوجود آپ اُن کی قسمت اچھی لکھتے۔ اگر خدا بھی ہماری قسمت لکھتا تو کیسی لکھتا؟ مگر آج کل جس قسمت کا ہم سب کو سامنا ہے وہ کیسی ہے۔ کیا آپ اب بھی حقیقت میں یہ سمجھتے ہیں کہ وہ اوپر بیٹھا ہماری ایسی قسمت لکھ رہا ہے؟ اِس کو یہ پرابلم دے دو۔ اُس کو وہ پرابلم دے دو۔ ایسے دیکھو تو آج کل وہ صرف لوگوں کو پرابلم ہی بانٹ رہا ہے۔ کیوں کہ کوئی ایک بھی فیملی ایسی نہیں ہے جس کے ہاں پرابلم نہ ہو۔ تو کیا ساری پرابلم خدا ہماری قسمت میں لکھ رہا ہے؟ نہیں ایسا نہیں ہے۔

بات دراصل یہ ہے کہ ہم عادی ہو چکے ہیں کہ جو کچھ بھی ہمارے ساتھ ہو رہا ہے اور جو کچھ بھی بُرا ہم محسوس کر رہے ہیں اُس کا ذمہ دار کسی نہ کسی کو ٹھہرا دیں۔ میں غصہ میں ہوں تمھاری وجہ سے۔ میں اپ سیٹ ہوں اُس کی وجہ سے۔ میری زندگی میں ایسا اُن لوگوں کی وجہ سے ہوا۔ اُس واقع نے جس کے ذمہ دار وہ تھے میری زندگی میں طوفان برپا کر دیا۔ اور جب ہمیں ذمہ دار ٹھہرانے کے لیے کوئی بھی نہیں ملتا تو ہم بڑی آسانی اور ڈھٹائی سے تمام چیزوں کا ذمہ دار خدا کو ٹھہرا دیتے ہیں۔ کیوں کہ وہ تو فوری طور پر ہمیں کچھ کہہ بھی نہیں رہا۔ لہٰذا سب چیزوں کا ذمہ دار اُسے ہی ٹھہرا دو۔ سب چیزوں کا الزام خدا پر ڈال دو یہ بڑا ہی آسان طریقہ ہے۔

اور سب چیزوں کا ذمہ دار خدا کو ٹھہراتے ٹھہراتے ہم اُس سے ناراض بھی ہو گئے ہیں۔ کیوں کہ جب ہم اپنی تمام تر پریشانیوں کا ذمہ دار خدا کو سمجھیں گے تو یقیناً اُس سے ناراض بھی ہو جائیں گے۔ آج دنیا میں بہت سے لوگ ہیں جو خدا سے ناراض ہیں۔ اور خدا پر غصہ ہوتے ہیں۔ اور کہتے

ہیں کہ یہ کیسا خدا ہے ہم نہیں مانتے ایسے خدا کو۔ خدا نے میرے ساتھ ہی ایسا کیوں کیا۔ وہ میرے ساتھ ہمیشہ سے ایسے ہی کرتا ہے۔ اس طرح لوگ اپنی پریشانیوں کا ذمہ دار خدا کو ٹھہرا کر خدا سے ناراض ہو جاتے ہیں اور خدا سے اپنے تعلق کو خراب کر لیتے ہیں۔ اُس کا شکر ادا کرنا اور اُس سے محبت کرنا ختم ہو جاتا ہے

آج آپ اس کے بارے میں ضرور سوچیں کہ جو کچھ بھی ہمارے ساتھ ہو رہا۔ اچھا بھی اور برا بھی وہ دراصل ہماری اپنی وجہ سے ہو رہا ہے ہم کیوں اس کا ذمہ دار خدا کو ٹھہرائیں۔ بات دراصل یہ ہے کہ جس وقت ہم بھلے اور بُرے کا ذمہ دار خدا کو ٹھہرا دیتے ہیں اُس وقت تبدیلی لانے کے لیے اور بُرے کو ٹھیک کرنے کے لیے، غموں کو خوشیوں میں بدلنے کے لیے بذاتِ خود بری الذمہ ہو جاتے ہیں۔ ہم سمجھتے ہیں کہ یہ سب کچھ خدا نے ہماری قسمت میں لکھا ہے۔ اسی لیے خدا ہی ان سب کو اب ٹھیک بھی کرے گا۔ اور پھر ہر وقت اُس سے ٹھیک ہونے کی دعائیں کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اور خود تمام معاملات سے بری الذمہ ہو جاتے ہیں۔ اور اکثر معاملات میں یہ کہتے ہیں کہ بھئی خدا کی مرضی ہے اس میں ہم کیا کر سکتے ہیں۔ حالانکہ کہ غور سے دیکھنے پر پیش آنے والے مسائل ہمارے ہی کاموں کا نتیجہ نظر آتے ہیں۔

مسائل دراصل ہم خود پیدا کرتے ہیں اس لیے انھیں حل بھی ہمیں خود ہی کرنا ہو گا۔ خدا پر مسائل کی ذمہ داری ڈالنے کے بجائے ہمیں ہر مسائل کی ذمہ داری خود قبول کرنا ہو گی۔ خدا آپ کو اُن مسائل کے حل کرنے کی توفیق، قوت اور ہمت عطا فرمائے گا۔ اور آپ کے ذہن میں مناسب حل خیال کی صورت میں ڈالے گا۔ لیکن معاملات کو حل کرنے کے لیے عملی اقدام تو آپ کو خود ہی اُٹھانا ہوں گے۔ آپ کو اپنے ہر معاملے، ہر عمل اور ہر عمل کے نتیجے کی ذمہ داری خود

قبول کرنا ہوگی۔ ہم جیسا بوتے ہیں ویسا ہی کاٹتے ہیں۔ جو جیسا کرے گا وہ ویسا ہی بھرے گا۔ یہ بات ہمیں اُلٹی طرف سے سوچنا ہوگی۔ آج جو کچھ بھی ہمارے ساتھ ہو رہا ہے یعنی ہم جو فصل بھی کاٹ رہے ہیں وہ ہماری ہی بوئی ہوئی ہے۔ بڑے تناظر میں اگر ہم نے نہیں بوئی تو ہمارے بڑوں نے ضرور بوئی ہے۔

پھر سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ قسمت کیا ہوتی ہے۔ جس کے بارے میں ہم کہتے ہیں کہ میری تو قسمت خراب ہے۔ میری آج کل بیڈ لک چل رہی ہے۔ کیا قسمت بھی کچھ ہوتی ہے۔ ہم اکثر کہتے ہیں کہ وہ بہت لکی ہے۔ اُس کے ساتھ ہمیشہ گُڈ لک ہوتی ہے اور میرے ساتھ ہمیشہ بیڈ لک ہی ہوتی ہے۔ اور پھر ہم یہ بھی کہتے ہیں کہ ابھی میری لک ٹھیک نہیں چل رہی ہے۔ ابھی میرے ستارے گردش میں ہیں۔ جب میری لک ٹھیک ہو جائے گی تو اپنے آپ ہی سب کچھ ٹھیک ہو جائے گا۔

اس سلسلے میں ہمیں اپنے ذہن کو مکمل صاف کرنے کی ضرورت ہے۔ اور قسمت کو نئے انداز سے سوچنے کی ضرورت ہے۔ ہمارا ہر عمل تین چیزوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ فزیکل ایکشن، الفاظ اور سوچ۔ اور ہر عمل کے نتیجے میں خواہ وہ فزیکل ہو، الفاظ ہوں یا پھر سوچ ہو، ایک انرجی کی وائبریشن ہمارے دماغ سے نکلتی ہے۔ جو دوسروں کو متاثر کرتی ہے۔ بعض اوقات ہم کسی دوسرے سے نرمی سے بات تو کر رہے ہوتے ہیں اور الفاظ کے ذریعے محبت کا اظہار تو کر رہے ہوتے ہیں لیکن اندر سوچ میں ہم اُسے بُرا بھلا کہہ رہے ہوتے ہیں اور اُس سے نفرت کرتے ہیں۔ "مجھے آپ سے مل کر خوشی ہوئی الفاظ ہیں لیکن سوچ میں مجھے آپ سے مل کر تکلیف ہوئی اور میرا

وقت ضائع ہوا" اب آپ سوچیں ایسے میں آپ کا عمل کیسا ہو گا۔ اور پھر اس عمل کا نتیجہ کیسا ہو گا۔

اکثر لوگ یہ کہتے ہیں کہ میں نے کسی کے ساتھ کبھی بھی غلط نہیں کیا۔ میں نے کسی کے ساتھ آج تک بُرا نہیں کیا پھر بھی میرے ساتھ ایسا ہی کیوں ہو رہا ہے۔ لیکن سوال یہ ہے کہ کیا ہم نے کسی کے بارے میں کبھی بُرا سوچا بھی نہیں ہے؟ جی نہیں ہم نے صبح سے شام تک بُرا ہی برُا سوچا ہے۔ تو پھر ہمارا عمل کیسا ہوا۔ ہمارے عمل کی کوالٹی کیسی ہوئی۔ ہر ایک منٹ میں بیس سے پچیس سوچیں ہم سوچتے ہیں۔ کیا ہم صبح سے شام تک سب کچھ ٹھیک سوچتے ہیں۔ جی نہیں۔ پریشانیاں اور منفی سوچیں بھی ہمارے اعمال ہیں۔ جس کی وائبریشن ہم دماغ سے باہر کی دنیا کو بھیج رہے ہیں۔ اور وہ دوسروں کو متاثر کر رہی ہیں۔

جو کچھ بھی ہمارے اعمال کا نتیجہ ہمیں دنیا میں ملتا ہے اُسے دراصل قسمت کہتے ہیں۔ اگر ہماری قسمت بری ہے یعنی اعمال کا نتیجہ ٹھیک نہیں ہے تو اس کا براہ راست تعلق ہمارے عمل کی کوالٹی سے ہے۔ بڑوں کا کہنا ہے کہ کسی کے لیے بدگمانی نہ رکھو۔ مایوس نہ ہو۔ ہمیشہ اللہ تعالی کی ذات پر بھروسہ کرو۔ یہی وہ سب چیزیں ہیں جو ہماری سوچ کی کوالٹی کا تعین کرتی ہیں۔ اور ہماری سوچ کی کوالٹی ہمارے عمل کا تعین کرتی ہے۔ اور ہمارا عمل نتائج پیدا کرتا ہے جو کہ ہماری قسمت کہلاتا ہے۔

جب میں کسی کے ساتھ بات کرتا ہوں تو یہ میرا عمل ہے جواب میں وہ میرے ساتھ جو ردعمل کرتا ہے وہ میری قسمت ہے۔ جب میں کسی کے ساتھ تعلق استوار کرتا ہوں تو یہ میرا عمل

ہوتا ہے اس کے نتیجے میں دوسرے لوگ جو میرے ساتھ برتاؤ اور رویہ رکھتے ہیں وہ میری قسمت کہلاتی ہے۔ اگر ہم اپنی قسمت یعنی نتائج کو اچھا کرنا چاہتے ہیں تو ہمیں اپنا عمل اچھا کرنا ہو گا۔ اگر ہم سگریٹ نوشی کا عمل کریں گے اور تواتر سے کریں گے تو کینسر ہی ہماری قسمت ہو گا۔ لہٰذا اب ہمیں ادھورا جملہ نہیں بولنا چاہیے کہ "میرے ساتھ ہی ایسا کیوں" بلکہ اب ہمیں پورا جملہ بولنا چاہیے۔ "میرے ساتھ ہی ایسا کیوں، کیونکہ میں نے ایسا کیا تھا۔ لہٰذا اب مجھے اسے ٹھیک کرنے کی کوشش کرنا ہو گی۔ اے خدا تو مجھے اسے ٹھیک کرنے کی ہمت، طاقت اور توفیق عطا فرما" آپ کے ساتھ جو کچھ ہو رہا ہے اسے مستقل کوسنا بھی آپ کا ایک عمل ہے جس کا نتیجہ مزید بُرا ہونے کی صورت میں نکل سکتا ہے۔ لہٰذا اپنی قسمت کو کوسنا بند کریں اور اسے ٹھیک کرنے کے لیے اپنے اعمال کی کوالٹی جس میں ایکشن، الفاظ اور سوچ شامل ہے کو بہتر بنانے کے لیے عملی اقدامات شروع کر دیں۔

تو پھر اب یہ بات یاد رکھ لیں کہ ہماری قسمت کا ذمہ دار کون ہے؟ ہم خود اپنی قسمت کے ذمہ دار ہیں۔ تو پھر خدا کا کردار اس میں کیا ہے؟ اس بات کو سمجھنے کے لیے ایک مثال پر غور کرتے ہیں۔

آپ اپنے گھر میں اپنے بچوں کو کہتے ہیں کہ بیٹا ہوم ورک کر لو۔ آپ کا یہ رول ہے کہ اپنے بچے کو ہوم ورک کرنے کے لیے کہیں۔ اور اُسے ضروری چیزیں جس میں غذا، صحت، روشنی، ٹیبل، کتابیں، کاپیاں اور دیگر ضروری وسائل شامل ہیں مہیا کر دیں۔ اب یہ اُسکا کام ہے کہ وہ ہوم ورک کرے۔ آپ خود اُسکا ہوم ورک نہیں کرتے ہیں۔ آپ اُسے صرف بولتے ہیں۔ یاد دلاتے ہیں۔ بالآخر ہوم ورک کرنے یا نہ کرنے کا انتخاب آپ کے بچے ہی کو کرنا ہے۔ فرض کریں کہ آپ کا بچہ یہ فیصلہ کرتا ہے کہ اُسے ہوم ورک نہیں کرنا ہے۔ اور وہ ہوم ورک کیے بغیر اسکول چلا جاتا ہے۔

اور اُستاد اسے سزا دیتا ہے۔ ہوم ورک نہ کرنے کی سزا۔ ایسے میں آپ جائیں اور بچے اور اُستاد کے سامنے کھڑے ہو جائیں کہ بچے کو سزا نہ دیں۔ کیا آپ ایسا کریں گے؟ اور اگر ایسا کریں گے تو آپ کیسے والدین کہلائیں گے۔ اور کیا اس طرح کرنے سے آپ کا بچہ قابل اور تعلیم یافتہ ہو جائے گا۔؟ نہیں آپ چاہیں گے کہ آپ کا بچہ کام نہ کرنے کی سزا سے گزرے تا کہ وہ اگلے دن جم کر کام کرے اور قابل بن جائے۔

بالکل اسی طرح خدا بھی ہمیں گائیڈ کرتا ہے۔ کہ کیا کرنا ہے اور کیا نہیں کرنا ہے۔ وہ ہمیں طاقت، ہمت، توفیق اور تمام دیگر وسائل بھی مہیا کر دیتا ہے۔ اب کام کو کرنا، نہ کرنا، اچھی کو الٹی سے کرنا یا خراب کو الٹی سے کرنا یہ ہماری ذمہ داری ہے۔ اور پھر ہمارے کام نہ کرنے یا خراب کو الٹی کے ساتھ کام کرنے کا نتیجہ برا نکلتا ہے تو خدا اس نتیجے اور ہمارے درمیان کبھی بھی کھڑا نہیں ہوتا۔ بلکہ ہمیں سبق حاصل کرنے دیتا ہے کیونکہ وہ ہمیں کامیاب دیکھنا چاہتا ہے۔

اب یہاں ایک سوال پیدا ہوتا ہے۔ کہ جب ہمارے اعمال کا نتیجہ خراب نکلے تو کیا ہمیں خدا سے یہ کہنا چاہیے کہ وہ آئے اور ہمارے اعمال کے نتیجے کو ہمارے لیے ٹھیک کر دے؟۔ کیا ہمیں اُس سے یہ کہنا چاہیے کہ وہ ہمارے بگڑے ہوئے کام بنا دے۔؟ ہمارے اعمال کے نتیجے میں آنے والی مشکلات کو خدا آسان نہیں کرتا۔ اسی لیے کسی نے کیا خوب کہا ہے۔ کہ "خدا سے مشکلات میں آسانی طلب مت کرو بلکہ مشکلات کے حل کے لیے رہنمائی، ہمت اور طاقت طلب کرو"

اے خدا مجھے ہمت اور طاقت دے کہ میں حالات بدل ڈالوں۔ ایک تو یہ بات ہے۔ اور دوسری بات ہے کہ اے خدا تو خود ہی حالات بدل ڈال۔ آپ کی نظر میں کونسی بات درست ہے

اور کائنات کے تناظر میں کونسی بات آپ کو ٹھیک لگتی ہے۔ ہم خدا کے نائب اور اشرف المخلوقات ہیں۔ دوسری بات تو ایسے ہے جیسے کہ ہم اپنے بچے کو کہیں کہ بیٹا تم سو جاؤ میں تمھارا سارا ہوم ورک کر دیتا ہوں۔

ایک حقیقت پر غور

چیزیں عدم سے وجود میں آتی ہیں۔ فنا سے بقا کا یہ سفر تخلیقی پہلو لیے ہوئے ہے۔ قدرت ایک مخصوص انداز میں فنا سے بقا کی طرف بر سرِ پیکار ہے۔ ہر چیز جو پہلے نہیں تھی وہ وجود میں آتی ہے۔ اور وجود میں آنے کے بعد اپنی معراج تک پہنچ کر فنا ہو جاتی ہے۔ بیج سے پودا تخلیق ہوتا ہے۔ یہ فنا سے بقا کی طرف سفر ہے۔ اور پھر پودا بقا کا سفر طے کرتا ہے اور پودے سے تناور درخت اور پھل دار درخت بن کر اپنی معراج کو پہنچ جاتا ہے۔ اپنی معراج تک پہنچنے کے بعد درخت پھر بقا سے فنا کا سفر شروع کر دیتا ہے۔

انسان کو قدرت نے تخلیق کی صلاحیت عطا کی ہے۔ انسان کے عمل کی بنیاد پر بھی چیزیں عدم سے وجود میں آتی ہیں۔ انسان کھیتوں میں ہل چلا کر اناج اُگاتا ہے۔ قدرت اپنی تخلیقی سرگرمیوں کو جاری و ساری رکھنے کے لیے انسانوں کا انتخاب بھی کرتی ہے۔ پھر ہر چیز کی بقا کے لیے بھی انسانی عمل کا انتخاب کیا جاتا ہے۔ اور انسانی عمل ہی چیزوں کو اپنی پوری کارکردگی تک پہنچانے کا ذمہ دار ہوتا ہے۔ اور پھر بقا سے فنا کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔

جس طرح ہمارا ہر عمل نتائج پیدا کرتا ہے۔ اُسی طرح ہمارا بے عمل رہنا بھی نتائج پیدا کرتا ہے۔ اور وہ یہ ہے کہ چیزوں کا بقا سے فنا ہونا تیز تر ہو جاتا ہے۔ ہماری بے عملی کی وجہ سے چیزیں

اپنی پوری کارکردگی اور معراج تک پہنچے بغیر ہی فنا کا سفر شروع کر دیتی ہیں۔ قدرت ہمیں جن چیزوں سے نوازتی ہے۔ ہماری بے عملی اُن چیزوں سے فائدہ اُٹھانے کے بجائے انھیں تلف ہو جانے دیتی ہے۔ قدرت ہمیں صحت دیتی ہے۔ اگر ہم اس سے بھرپور فائدہ اُٹھانے کے لیے کام نہ کریں اچھی خوراک نہ لیں، ورزش نہ کریں اور اس کو کارکردگی کی معراج تک پہنچانے کے لیے کوئی کام نہ کریں۔ تو پھر صحت کا بقا سے فنا کا سفر تیز تر ہو جاتا ہے۔ اور ہم وقت سے پہلے ناکارہ ہو جاتے ہیں۔

لہٰذا آج جو کچھ بھی حالات ہمارے سامنے ہیں وہ ہمارے خراب عمل اور بے عملی کا نتیجہ ہیں جو چیزیں زندگی میں نہیں ہیں وہ ہمارے عمل نہ کرنے کا سبب ہیں اور جو چیزیں ہیں تو لیکن درست نہیں ہیں اور اپنی پوری کارکردگی نہیں دکھا پا رہی ہیں۔ وہ بھی ہماری بے عملی کی وجہ سے ہیں۔ قدرت ہمیں بے شمار چیزیں عطا کرتی ہے۔ اپنی بے عملی اور کاہلی کے ذریعے ہم اُن چیزوں کو بے کار اور بے مصرف فنا کی طرف دھکیل دیتے ہیں۔ ان سب خرابیوں کی وجہ ہمارا عمل، عمل کی کوالٹی اور کافی حد تک بے عملی ہے۔ قدرت کا اس میں ذرہ بھر بھی کوئی قصور نہیں ہے۔ وہ تو اپنا کام مسلسل کیے جا رہی ہے۔ ساری کی ساری خرابیوں کی ذمہ داری پوری کی پوری ہمارے عمل اور ہماری بے عملی پر آتی ہے۔

> ہمارے ہر عمل اور ہماری ہر بے عملی کا ایک نتیجہ نکلتا ہے یہ نتیجہ ہماری قسمت کہلاتا ہے

کیاہمارا ذہن ہماری بات مانتا ہے

اپنے ذہن کو چیک کریں اپنی سوچوں کو دیکھیں۔ آپ کی یہ سوچیں مستقل آرہی ہوتی ہیں۔ جو کوئی بھی سوچ آپ کے لیے ابھی ضروری نہیں ہے۔ اُس سے کہیں کہ وہ ابھی چلی جائے۔ کیا آپ کا ذہن آپ کی بات سنتا ہے؟ کوئی بھی سوچ آئے جو کہ امپورٹنٹ تو ہو لیکن ابھی فوری اہم نہ ہو۔ مثلاََ کل شادی میں جانا ہے۔ اور آپ کا ذہن آج ابھی اُس کے بارے میں سوچ رہا ہے۔ لہٰذا اس سوچ پر ابھی انرجی ضائع کرنا وقت کو ضائع کرنے کے برابر ہے۔ بڑے پیار سے اپنے ذہن کو کہیں کہ شادی میں جانا کل رات کو اہم ہے۔ لہٰذا ابھی اے سوچ آپ چلی جاؤ۔ کل رات آٹھ بجے آنا تاکہ میں شادی کی تیاری کروں۔ اور شادی میں جاؤں۔ کیا آپ کا ذہن آپ کی بات مانتا ہے۔

کیاہمارا ذہن ہماری بات مانتا ہے۔ فرض کریں آپ بیٹھے ہوئے کوئی کتاب پڑھ رہے ہیں گھر میں آپ سے کوئی کہے کہ باہر جا کر کوئی چیز لا دیں۔ اب آپ اپنے آپ کو چیک کرتے ہیں۔ کہ باہر کا کام زیادہ اہم ہے یا آپ کی کتاب کا موجودہ باب۔ فرض کریں کہ آپ اس نتیجے پر پہنچتے ہیں۔ کہ باہر کا کام تو ایک گھنٹے بعد بھی ہو سکتا ہے۔ لیکن کتاب کا تسلسل ابھی ضروری ہے۔ تو آپ گھر والوں سے کہ دیتے ہیں۔ کہ ٹھیک ہے میں ابھی یہ ٹاپک ختم کر کے وہ چیز لے آتا ہوں۔ کیا آپ کی یہ بات گھر والے مان لیتے ہیں؟ ہاں وہ آپ کی بات سمجھ لیتے ہیں کہ ابھی آپ کے لیے کتاب کا تسلسل اہم ہے۔ لہٰذا ہم یہ کہ سکتے ہیں کہ اُن کا ذہن ہماری بات کو مانتا ہے۔ ایک گھنٹے بعد آپ باہر جا کر وہ کام کر دیتے ہیں۔ اس طرح ہم کہ سکتے ہیں کہ آپ کا ذہن اُن کی بات مانتا ہے۔

یعنی ہمارا ذہن دوسروں کی بات مانتا ہے۔ اور دوسروں کا ذہن ہماری بات مانتا ہے۔ سوال یہ ہے کہ کیا میرا ذہن میری بات مانتا ہے؟ جب میرا ذہن دوسروں کی بات مانتا ہے، دوسروں کا ذہن میری بات مانتا ہے۔ تو کیا میرا ذہن میری بات نہیں مان سکتا؟ اگر میرے اندر اتنی طاقت ہے کہ لوگ میری بات مانتے ہیں۔ اور دوسری جانب میرے ذہن میں اتنی طاقت ہے کہ وہ دوسروں کی بات مانتا ہے۔ تو پھر میرا ذہن میری بات کیوں نہیں مانتا؟ جب یہ دوسروں کی سنتا اور اُن کے احکامات کو مانتا ہے تو یہ میری کیوں نہیں سنتا اور میرے احکامات کیوں نہیں مان سکتا؟ کیا آپ کے پاس اس بات کی کوئی وجہ ہے؟ بات دراصل یہ ہے کہ ہم نے اپنے ذہن کو کبھی احکامات دیے ہی نہیں۔ بلکہ صرف اور صرف دوسروں کے احکامات ہی کو ذہن تک پہنچنے دیا ہے۔ اسی لیے ہمارے ذہن کو دوسروں کے احکامات سننے کی عادت ہو گئی ہے۔ حالانکہ آپ کے ذہن میں آپ کی بات سننے اور آپ کے احکامات ماننے کی بڑی صلاحیت اور طاقت موجود ہو۔

جب بھی آپ کے ذہن میں کوئی سوچ آئے آپ اس سے کہیں کہ ابھی تم ذہن سے جاؤ اور جب تمھاری ضرورت ہو تب آنا۔ جب تک آپ اپنے ذہن کو کہیں گے نہیں اسے کیسے پتہ چلے گا کہ اُسے آپ کی بات بھی ماننی ہے۔ ہمارے ذہن کو دوسروں کی بات ماننے سے زیادہ آسان بات یہ لگتی ہے کہ وہ ہماری بات مانے۔ لہٰذا اب ہمیں اپنے ذہن کو بڑے پیار سے اس بات کی عادت ڈالنی ہو گی۔ کہ وہ ہماری بات مانے۔

جب لوگ مجھے بُرا بھلا کہتے ہیں تو میرا ذہن ان کی بات سن کر مان لیتا ہے۔ اور دماغ کو رد عمل کے احکامات جاری کر دیتا ہے۔ جس سے مجھے غصہ آجاتا ہے۔ لیکن جب میں اپنے آپ کو کہتا

ہوں کہ میں بُرا نہیں بلکہ اچھا ہوں کہنے والا غلطی کا شکار ہے۔ تو پھر میرا ذہن یہ بات نہ مانے اس کی کوئی وجہ نہیں۔ بس اُسے اس بات کا عادی بنانا ہو گا کہ وہ میری بات بھی مانے۔

آپ نے آخری بار اپنا گھر کب صاف کیا تھا۔ یقیناً آپ کہیں گے کہ گھر کی صفائی تو روز ہی کرتے ہیں۔ اگر نہ کریں تو کچرا جمع ہو جاتا ہے۔ اسی لیے آپ گھر کو روز صاف کرتے ہیں۔ آپ نے اپنے جسم کو آخری بار کب صاف کیا تھا؟ یقیناً آپ اپنے جسم کو روز صاف کرتے ہیں۔ روز نہاتے ہیں اور گرمیوں میں تو دن میں دو بار نہاتے ہیں۔ اب سوال یہ ہے کہ آپ نے اپنے ذہن کو آخری مرتبہ کب صاف کیا تھا؟ اکثر لوگ سوچیں گے کہ ذہن کو صاف کرنا کیا ہوتا ہے؟ اگر دو دن تک آپ گھر صاف نہ کریں۔ ڈسٹ بن کا کچرہ نہ پھینکیں تو کچرا سڑنے لگتا ہے۔ اور اُس میں سے بو آنے لگتی ہے۔ اسی طرح دو تین دن تک اگر آپ جسم کی صفائی نہ کریں تو وہ میلا ہو جاتا ہے۔ اور جسم سے بھی بو آنے لگتی ہے۔ گھر کے کچرے کو آپ کتنے دن رکھ سکتے ہیں۔ زیادہ دن نہیں۔ لیکن آپ اپنے ذہن کے کچرے کو کتنے دن رکھتے ہیں؟ اگر آپ کو کوئی برا بھلا کہے تو آپ کو بُرا لگتا ہے۔ آپ اس سوچ کو بھولنے میں، اسے اپنے ذہن سے خارج کرنے میں کتنا وقت لیتے ہیں۔ ہم بڑے فخر سے یہ کہتے ہیں کہ میں تمھاری یہ بات زندگی بھر نہیں بھولوں گا۔ یعنی ذہن میں جمع ہونے والا یہ کچرا جو مجھے بار بار دکھ دیتا ہے۔ میں اس کچرے کو کبھی نہیں پھینکوں گا۔ جو کچھ لوگ ہمیں کہتے ہیں اور برسوں سے کہتے آ رہے ہیں۔ وہ ہمیں اچھا نہیں لگا۔ اور اُس سے ہمیں رنج اور تکلیف بھی ہوتی ہے۔ لیکن اس کے باوجود ہم اس کچرے والی سوچ کو برسوں اپنی سوچ سے چپکائے رکھتے ہیں۔ اور ہر وقت درد میں مبتلا رہتے ہیں۔ لیکن پھر بھی ہم کہتے ہیں کہ میں ذہن میں اس کچرے کو ساری زندگی رکھوں گا۔ زندگی میں بے شمار لوگ بے شمار باتیں کرتے ہیں۔ بے شمار واقعات ہماری سوچ

کے مطابق نہیں ہوتے۔ ہم سب باتوں اور سب تکلیف دہ باتوں کو اپنے ذہن میں رکھتے اور بار بار اُسے یاد کرتے رہتے ہیں۔ اور تکلیف، رنج اور غم کا شکار رہتے ہیں۔ سوال یہ ہے کہ ہم اس کچرے کو ذہن سے باہر نکال کر اس کی صفائی کیوں نہیں کر لیتے؟ اب تو ہم یہ بات بھی جان گئے ہیں کہ ہمارا ذہن ہماری بات مانتا ہے۔ ہم نے سالوں سے اپنے ذہن میں باتوں کو پکڑا ہوا ہے۔ جب اتنا کچرا سالوں سال سے ذہن میں جمع کر کے رکھیں گے۔ تو درد ہی بڑھتا جائے گا۔ خوشی تو غائب ہی ہو جائے گی۔ خوشی اور دکھ درد ایک ساتھ نہیں رہ سکتے۔ جس طرح بدبو اور خوشبو ایک ساتھ نہیں رہ سکتی۔ اسی طرح کچرا اور صفائی ایک ساتھ نہیں رہ سکتے۔ رنج اور خوشی بھی ایک ساتھ نہیں رہ سکتیں۔ اب انتخاب ہمارا ہے۔ ہم کو ہر روز ذہن کی بھی صفائی کرنی ہو گی۔ ذہن کی صفائی میں وقت لگے گا۔ سالوں سے صفائی نہ ہونے کی وجہ سے بے کار سوچوں کا کچرا ذہن میں جم چکا ہے۔ اور جمے ہوئے کچرے کے حامل ذہن ہی کو ہم نے نیچرل سمجھ لیا ہے۔ جیسے سفید کپڑے میلے ہو جائیں اُن پر داغ لگ جائیں اور کوئی اُسے صاف نہ کرے تو تھوڑے دنوں میں وہ داغ اُن کپڑوں کا حصہ بن جاتے ہیں۔ اور پھر لوگ اس میل اور داغ کو کپڑے کا ڈیزائن مان لیتے ہیں۔ اسی طرح غصہ، چڑچڑاہٹ، حسد، نفرت، خوف، ٹینشن وغیرہ ہماری ذات پر لگے وہ داغ ہیں جو کہ کچرے والی سوچ کا نتیجہ ہیں۔ جو ہم نے برسوں سے ذہن میں پال رکھی ہیں۔ اور ہم ان کے اس قدر عادی ہو چکے ہیں۔ کہ اپنی اصل ذات کو بھول کر ان دھبوں والی ذات ہی کو اپنا آپ مان لیا ہے۔ مثلاً ہمارا یہ کہنا کہ غصہ تو نیچرل ہے۔ ٹینشن تو نیچرل ہے۔ کسی کی بات کا اثر لینا تو نیچرل ہے۔ ڈر تو لگنا ہی ہے۔ کوئی مجھے بُرا کہے گا تو مجھے تو بُرا فیل ہونا ہی ہے۔ ذات پر لگے ذہنی سوچ کے دھبے ذات بن گئے اور اصل ذات کہیں گم ہو گئی۔ ہمیں اپنے ذہن کی صفائی کرنی ہے۔

آج تک ہم دوسروں کو ٹھیک کرنے کا سوچتے رہے ہیں۔ تم ٹھیک ہو جاؤ۔ حالات ٹھیک ہو جائیں۔ معیشت ٹھیک ہو جائے۔ سیاستدان ٹھیک ہو جائیں۔ لیکن ہم ٹھیک ہو جائیں یہ ہم نے کبھی نہیں سوچا۔ جبکہ ہمیں ٹھیک ہونے کی سب سے زیادہ ضرورت ہے۔ کیا کبھی ایسا ہو سکتا ہے۔ کہ سب لوگ، سب واقعات اور حالات بالکل ویسے ہی ہو جائیں جیسا کہ آپ چاہتے ہیں۔ جیسا کہ آپ کو اچھا لگتا ہے۔ بات یہ ہے کہ چیزیں اور حالات نہیں بدلتے بلکہ ہمیں اُنھیں قبول کرنا پڑتا ہے۔ لوگوں کو تبدیل کرنے کی کوشش کرنا بے کار ہے کیوں کہ وہ تبدیل ہونا نہیں چاہتے۔

فرض کریں کوئی آدمی جس طرح کے کپڑے پہنا ہے وہ مجھے پسند نہیں ہیں۔ جبکہ وہ خود تو اپنے آپ کو آرام دہ اور اچھا محسوس کر رہا ہے۔ لیکن اسے دیکھ کر مجھے غصہ اور عجیب سا لگ رہا ہے۔ میں اب اُسے بار بار تبدیل ہونے کا کہوں گا۔ اور خوب دلائل دے کر اُسے تبدیل کرنے کی کوشش میں لگا رہوں گا۔ کیا وہ تبدیل ہو گا؟ جبکہ تبدیل ہونے کی ضرورت کسے ہے؟ اسی طرح دوسروں کے اُن برتاؤ کو لے کر جو کہ ہماری نگاہ میں غلط ہیں ہم عجیب طرح کی سوچوں کا شکار ہو کر پریشان اور غمزدہ ہوتے رہتے ہیں۔ اور چاہتے ہیں کہ دوسرے اپنا برتاؤ بدل لیں۔ جبکہ وہ اپنے اس برتاؤ میں بہت پُر سکون ہیں۔ ہم پوری کوشش میں لگ جاتے ہیں کہ وہ بدل جائیں۔ لیکن ایسا ہونا ناممکن ہے۔ بدلنے کی ضرورت ہمیں ہے۔ دوسروں کو بدلنا مشکل بلکہ ناممکن ہے جبکہ اپنی سوچ کو بدلنا نہایت ہی آسان ہے۔ لیکن ہم دوسروں کو بدلنے کے لیے نکل کھڑے ہوتے ہیں کیوں کہ ہم یہ سمجھتے ہیں کہ ہمارا ذہن ہماری بات نہیں مانتا۔

ہمیں اپنی سوچوں کو کنٹرول کرنا ہو گا۔ ہمیں ہماری سوچ کو درست طاقتور اور مثبت بنانا ہو گا۔ ایسا کر کے ہی ہم اپنے آپ کا کنٹرول حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر ہمارا ذہن دوسروں کے کنٹرول

میں ہو گا۔ تو وہ طاقت ور اور مضبوط ہونے کے بجائے کمزور ہو جائے گا۔ وہ دوسروں کے مطابق ہو جائے گا جیسا کہ دوسرے اُسے بنانا چاہتے ہیں۔ ہم ہمارے ذہن کو اپنے کنٹرول میں کر کے ہی اپنا کنٹرول حاصل کر سکتے ہیں۔ اپنے آپ سے کئی بار سکون کے ساتھ یہ کہیں کہ میرا ذہن میری بات مانتا ہے۔ میرا کہنا مانتا ہے۔ یہ آپ کا ذہن ہے دوسروں کا نہیں۔ ذہن کو اس بات کا عادی بنائیں کہ وہ آپ کی بات مانے۔ ہر روز ہر لمحے اس بات پر توجہ دیں کہ آپ کا ذہن آپ کا کہنا مانے۔ جب خراب سوچیں ذہن میں آئیں۔ تو تھوڑی دیر کے لیے رکیں۔ سوچوں کو چیک کریں۔ اور غیر ضروری سوچوں کو مٹادیں۔ ذہن کی بھرپور صفائی رکھیں اور یہ عمل روز دہرائیں۔

فرض کریں کہ شوہر نے بیوی سے کہا کہ تم نے کھانا اچھا نہیں بنایا۔ تمھیں تو کھانا بالکل بنانا نہیں آتا۔ تم نے ساری زندگی بے کار گزاری اور کھانا تک بنانا نہیں سیکھا۔ شوہر نے یہ سب کہا اور کام پر چلا گیا۔ اب بیوی گھنٹوں اس بات پر سوچ سوچ کر درد میں مبتلا رہتی ہے۔ "کتنی محنت سے میں کھانا بناتی ہوں۔ پھر بھی یہ ایسے بولتے ہیں۔ اس گھر میں کچھ بھی کر لو میری تو کوئی ویلیو ہی نہیں ہے۔ کتنی بھی محنت کر لوں انھوں نے تو غصہ ہی کرنا ہے۔ میں تو تھک گئی ہوں کام کو کر کر کے" یہ سوچیں چلتی چلی جائیں گی۔ اور درد اور رنج بڑھتا چلا جائے گا۔ ایسے میں اگر کوئی ملنے آ گیا تو اس کے ساتھ بھی یہی بات ہو گی۔ "تم کو معلوم ہے انھوں نے آج مجھے کیا کہا" اپنی سوچ اپنے تک محدود بھی نہیں رکھی بلکہ دوسروں کو بھی اس سے متاثر کر ڈالا۔

اور جب شام کو شوہر گھر پر آیا تو بیوی منہ پُھلا کر سارے دن کی سوچوں کا مجموعہ بن کر اس توقع کے ساتھ شوہر کے سامنے آتی ہے کہ یہ اب سوری بولیں گے۔ جبکہ شوہر کو یاد بھی نہیں ہے

کہ بیوی کا منہ کیوں سوجا ہوا ہے۔ اُس کی سوچ تو ایک منٹ میں ذہن سے ختم ہو گئی تھی۔ لیکن بیوی نے سوچ سوچ کے سوچ سوچ کے اُسے بہت بڑا بنا دیا۔

جتنی دیر کسی بات کو پکڑ کر بیٹھیں گے۔ اتنا ہی درد بڑھتا جائے گا۔ ایک کتاب کو مضبوطی سے پکڑ لیں۔ کتاب کا ایک فکس وزن ہے۔ اسے دو گھنٹے تک مضبوطی سے پکڑیں رہیں۔ ہاتھ کا درد بڑھتا جائے گا۔ ہاتھ سے درد کاندھوں اور جسم کے دوسرے حصوں میں منتقل ہو جائے گا۔ اور کتاب کا وزن بڑھتا ہوا محسوس ہو گا۔

بات اُتنی ہی ہوتی ہے بات نہیں بدلتی اور نہ ہی بڑھتی ہے۔ لیکن ہم جتنی دیر اُسے پکڑ کر رکھتے ہیں اُس کا درد اور تکلیف اتنی ہی بڑھتی جاتی ہے۔ اُنھوں نے ایسا کہا، سوچ کر پریشان ہونے کی بجائے اسے ختم کرنے کی کوشش کریں۔ اُنھیں اچھا نہیں لگا یہ اُن کا مسئلہ ہے۔ میں کیوں اس پر پریشان ہوں۔ وہ مجھے پریشان کرنا چاہتے ہیں۔ اُن کے پریشان کرنے سے میں کیوں پریشان ہوں۔ ایک منٹ کے لیے رُکیں۔ اپنی سوچ کو چیک کریں۔ اگر کچرے والی سوچ ہے تو فوراً اسے صاف کر دیں۔ پکڑ کر نہ رکھیں۔

آپ اپنے سامنے کسی ناراض شخص کو دیکھ کر کہ جس کا موڈ خراب ہو اسے تسلی دیتے ہیں۔ اُس کا غصہ اور موڈ ٹھیک کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ایسا آپ ان سے ہمدردی میں کرتے ہیں۔ آپ ان سے کہتے ہیں کہ ارے چھوڑو۔ اس بات کو بھول جاؤ انھوں نے تو ایسے ہی بول دیا تھا۔ ٹینشن مت لو چھوٹی چھوٹی بات کو لے کر اتنا مت سوچا کرو۔ ان سب باتوں کا مطلب یہ ہے کہ ہمیں مثبت سوچنا آتا ہے۔ جبھی تو ہم دوسروں کو تسلی دیتے ہیں۔ اور ہماری تسلی سے سامنے والے

کا موڈ پانچ منٹ میں کافی بہتر ہو جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہمارے اندر وہ طاقت ہے کہ ہم مثبت کو منفی میں بدل سکتے ہیں۔ اگر ہم دوسروں کے موڈ کو ٹھیک کر سکتے ہیں تو پھر اپنے موڈ کو بھی ٹھیک کر سکتے ہیں۔ اگر موڈ ڈاؤن ہے تو ہم اپنے آپ کو بھی کہ سکتے ہیں کہ بھول جاؤ۔ جانے دو۔ چھوٹی چھوٹی باتوں کو لے کر کیا پریشان ہونا۔ لیکن ہم اُلٹا کام کرتے ہیں۔ دوسروں کو کہتے ہیں کہ بھول جاؤ اور اپنے آپ کو کہتے ہیں کہ کیسے بھولوں اور کیوں بھولوں۔ دوسروں کو کہتے ہیں کہ کوئی بڑی بات نہیں یہ تو معمولی بات ہے۔ جبکہ اپنے آپ کو کہتے ہیں کہ یہ اتنی سی بات نہیں ہے یہ تو بہت بڑی بات ہے۔ دوسروں سے ہمدردی کرتے ہیں اور خود کو اذیت دیتے ہیں۔ اپنے آپ سے بھی آپ کو ہمدردی کرنا ہو گی۔ اپنے آپ کو بھی منانا ہو گا۔ اپنے موڈ کو ٹھیک کرنے کے لیے اپنے آپ کو بھی منانا ہو گا۔ اپنے موڈ کو ٹھیک کرنے کے لیے دوسروں کا انتظار اور دوسرں پر انحصار نہ کریں۔ بلکہ اپنا کنٹرول اپنے ہاتھ میں لیں۔

آج کل گھروں میں ریموٹ کنٹرول پر جھگڑا ہو تا ہے۔ کیوں کہ جس کے پاس ریموٹ کنٹرول ہوتا ہے۔ اُس کے پاس چوائس ہوتی ہے۔ کہ وہ کیا دیکھنا چاہتا ہے۔ اگر آپ کسی کام سے اُٹھیں اور ریموٹ کنٹرول کسی دوسرے کے ہاتھ میں چلا جائے تو پھر اب آپ کی چوائس ختم۔ اور اب آپ کو دوسروں کی چوائس کا پروگرام دیکھنا پڑے گا۔ اسی لیے لوگ کسی کام سے اُٹھتے وقت ریموٹ کنٹرول کو بھی ساتھ لے کر اُٹھتے ہیں۔

میرا ریموٹ کنٹرول میرے ساتھ ہونا چاہیے۔ میرے پاس ہونا چاہیے تاکہ میں اپنی چوائس کے مطابق زندگی کے پروگرام چلا سکوں۔ میرا کنٹرول میرے پاس ہو گا۔ تو میں وہ محسوس

کر پاؤں گا جو کہ میں خود منتخب کروں۔ میرا کنٹرول کسی اور کے ہاتھ میں چلا جائے گا۔ تو پھر میں اس کی چوائس کے مطابق زندگی گزاروں گا۔ اور وہی محسوس کروں گا جس کا انتخاب وہ کرے گا۔

ہمارا ریموٹ کنٹرول آجکل ہمارے علاوہ سب کے پاس ہے۔ ہمارا کنٹرول دوسرے لوگوں کے ہاتھ میں ہے۔ موسم اور حالات کے ہاتھ میں ہے۔ ٹی وی کا کوئی اداکار روتا ہے تو ہم بھی اس کے ساتھ روتے ہیں۔ کھلاڑی آؤٹ ہو جاتا ہے تو ہم بھی ڈاؤن ہو جاتے ہیں۔ کوئی ہماری گاڑی کو پاس کر دے تو ہم غصہ میں آجاتے ہیں۔ کوئی ہماری تعریف کر دے تو ہم پھول جاتے ہیں۔ کوئی ہم پر تنقید کر دے تو ہم بے عمل ہو جاتے ہیں۔ ہمارا ریموٹ کنٹرول ہمارے علاوہ سب کے پاس ہے۔ ہمیں اپنے ذہن کا ریموٹ کنٹرول واپس اپنے ہاتھ میں لینا ہو گا۔

اگر ہمارا کنٹرول ہمارے ہاتھ میں آجائے تو ہم کس قسم کی سوچ سوچیں گے۔ یقیناً ہم ایسی سوچ سوچیں گے کہ جو ہمارے لیے مفید ہو۔ اور ہمارے لیے خوشی اور ترقی کا احساس پیدا کرتی ہوں، ہمیں عمل پر اکساتی ہوں، ہمیں دوسروں کے لیے اور خود کے لیے مفید بناتی ہوں۔

کیا ہم ہمیشہ خوش رہ سکتے ہیں؟ اگر اس کا جواب نہیں ہے تو اس کا سبب کیا ہے۔ ہماری نظر میں اس کا سبب روزمرہ کی سچویشن ہیں جن کا سامنا ہمیں روزانہ کرنا پڑتا ہے۔ بیماری، مسائل، تعلیم ، بجلی کا نہ ہونا، پانی کا نہ آنا، روزگار، معاشی مسائل، شادی بچے اور اسی طرح کی دوسری سچویشن۔ ہم نے اپنے ذہن کو یہ بات سکھا دی ہے۔ کہ ہماری ذہنی حالت کا انحصار روزانہ کی سچویشن پر ہے۔ ہماری سوچوں کا انحصار ہماری روزمرہ کی سچویشن پر ہے۔ سچویشن ہماری سوچوں کو کنٹرول کرتی

ہیں۔ کیا سچویشن کبھی بھی ہمارے حق میں ہو سکتی ہیں؟ لیکن کیا ذہن ہر وقت مستحکم اور سچویشن سے عاری ہو کر پُر سکون ہو سکتا ہے۔ آیئے اس پر غور کرتے ہیں۔

باہر دنیا میں سب کچھ ٹھیک نہیں ہے۔ آلودگی بھی ہے۔ گندگی بھی ہے۔ جراثیم اور وائرس بھی ہیں۔ پانی بھی ٹھیک نہیں ہے اور خوراک بھی ٹھیک نہیں ہے۔ تو کیا ان سب کے ہوتے ہوئے آپ روزانہ بیمار ہوتے ہیں؟ اتنا سب کچھ خراب ہونے پر بھی آپ صحت مند کیوں رہتے ہیں؟ اگر میری صحت کا انحصار باہر کے ماحول، غذا اور پانی پر ہے تو مجھے ہر روز بیمار ہو جانا چاہیے۔ لیکن میں پھر بھی صحت مند رہتا ہوں۔ کیوں کہ میں دراصل اپنے جسم اور اپنی صحت کا خیال رکھتا ہوں۔ اپنے جسم اور صحت کو بیرونی ماحول کے حوالے نہیں کرتا۔

بالکل اسی طرح اگر ہم اپنی ذہنی حالت کا خیال رکھنا چھوڑ دیں تو ارد گرد کی روزمرہ سچویشن ہمیں کنٹرول کر کے ہم پر حاوی ہو جاتی ہیں۔ دراصل سچویشن ہمیں کنٹرول نہیں کرتیں۔ اگر سچویشن ہمیں کنٹرول کرتیں تو ایک ہی طرح کی سچویشن سب لوگوں پر ایک ہی طرح کا اثر ڈالتیں۔ فرض کریں ایک کمپنی کا باس دس افراد کو ایک ہی بات پر ایک ہی طرح سے ڈانٹتا ہے۔ لیکن دس کے دس لوگوں پر ایک طرح کا اثر نہیں ہوتا۔ کوئی فوراً ہی ڈانٹ کے اثر سے باہر نکل جاتا ہے۔ کوئی نکلنے میں چار گھنٹے لیتا ہے۔ کوئی چار دن اور کوئی تو نوکری ہی چھوڑ کر چلا جاتا ہے۔ سچویشن تو ایک ہی ہوتی ہے لیکن مختلف لوگ اپنی ذہنی حالت کے مطابق سچویشن کا اثر لیتے ہیں۔ آپ نے یہ مشاہدہ کیا ہو گا کہ بعض لوگ 100 ڈگری بخار میں بھی پورے گھر کو سر پر اُٹھا لیتے ہیں جبکہ کچھ لوگ آخری اسٹیج کے کینسر کے باوجود بھی بیمار دکھائی نہیں دیتے۔ C گریڈ سے پاس ہونے والے

سارے ہی بچے پڑھنا نہیں چھوڑتے بلکہ کچھ پڑھنا چھوڑ دیتے ہیں کچھ لوگ سبق سیکھ کر بہترین پڑھنا شروع کر دیتے ہیں۔ اور کچھ ویسے کے ویسے ہی رہتے ہیں۔

بجلی نہ ہونا سب کے لیے ایک ہی سچویشن ہے۔ کچھ لوگ اس پر گالیوں کا ردعمل ظاہر کرتے ہیں۔ کچھ لوگوں کا میٹر ڈاؤن ہو جاتا ہے۔ اور کچھ لوگ واک پر نکل جاتے ہیں۔ کچھ لوگ اپنے ایسے سارے کام جو بغیر بجلی کے ہوتے ہیں اس وقت کے لیے اُٹھا رکھتے ہیں اور بجلی جاتے ہی وہ وہ سب کام نمٹا لیتے ہیں۔ سچویشن ایک ہی ہوتی ہے لیکن سب کا ردعمل ایک جیسا نہیں ہوتا۔ سب کا ردعمل مختلف ہوتا ہے۔ اگر سچویشن ہمیں کنٹرول کرتی ہے تو سب کا ردعمل ایک جیسا ہونا چاہیے۔ لہٰذا سچویشن پر ردعمل کا انتخاب ہمارا ہوتا ہے۔ مہنگائی سے سب لوگ خودکشی نہیں کرتے۔ خودکشی کی وجہ مہنگائی نہیں بلکہ مرنے والے کا انتخاب ہے۔ بہت سے لوگ مہنگائی کا سامنا دوسری طرح کے انتخاب کے ذریعے کرتے ہیں۔ سچویشن سے نمٹنے کی اپروچ سب کے لیے مختلف ہوتی ہے۔ ہر شخص سچویشن سے اپنی ذہنی استطاعت کے مطابق نمٹتا ہے۔ لہٰذا ہمارا یہ کہنا درست نہیں کہ ہمارا ہر ردعمل، احساس اور بے عملیت سچویشن کی وجہ سے ہوتی ہے۔ بلکہ یہ ہمارا اپنا انتخاب ہوتا ہے۔ جو ہم چاہتے ہیں وہ منتخب کر سکتے ہیں۔

ہماری سب سے بڑی غلطی ہے کہ ہم اپنے تمام ردعمل، احساسات اور جذبات کا سبب سچویشن کو سمجھتے ہیں۔ اور ان سب کا الزام دوسروں پر یا حالات پر لگاتے ہیں۔ ہم اپنی ذہنی حالت کا ذمہ دار دوسروں کو ٹھہراتے ہیں۔ خواہ اچھا ہو یا بُرا اس کا ذمہ دار ہم دوسروں کو ٹھہراتے ہیں۔ یعنی مجھے بُرا لگ رہا ہے تو بھی آپ کی وجہ سے اور مجھے اچھا لگ رہا ہے تو بھی آپ کی وجہ سے۔ ہمیں باہر

کی جانب نہیں بلکہ اندر کی جانب دیکھنا ہو گا۔ اور اپنے رد عمل کی صلاحیت کو بہتر مضبوط اور کنٹرول کے قابل بنانا ہو گا۔

ٹینشن = سچویشن اور بیرونی حالات
ذہنی استعداد

اس سادہ سے فارمولے کو سمجھیں۔ ٹینشن کا تعلق سچویشن سے ہے۔ اور سچویشن ہم کنٹرول نہیں کر سکتے۔ ہر روز نئی سچویشن پیدا ہو رہی ہیں۔ سچویشن خراب ہوتی جائیں گی۔ ہماری ٹینشن بڑھتی جائیں گی۔ لیکن ٹینشن کو ذہنی استعداد بڑھا کر کم کیا جا سکتا ہے۔ اور ذہنی استعداد بڑھانا ہمارے کنٹرول میں ہے۔

ہمیں بار بار اپنے آپ کو سمجھانا پڑے گا کہ یہ میرے اختیار میں ہے کہ میں کیسا رد عمل کروں۔ اور جو کچھ بھی رد عمل میں کسی سچویشن پر کرتا ہوں وہ میرا ذاتی انتخاب ہوتا ہے۔ سچویشن کو اس سے کچھ لینا دینا نہیں ہوتا۔ لوگ اور حالات میرے دماغ میں گھس کر میری سوچ تخلیق نہیں کرتے بلکہ میں سب چیزوں کے بارے میں خود سوچتا ہوں۔ اپنی سوچوں کا ذمہ دار میں خود ہوں۔ لوگ مجھ پر چیخ سکتے ہیں مجھے بُرا بھلا کہہ سکتے ہیں۔ لیکن جذباتی طور پر مجھے ہلا نہیں سکتے۔ جذباتی طور پر مستحکم رہنے یا تباہ ہونے کا انتخاب میرا اپنا ہے۔ میں بُرا کہنے والے کو پاگل سوچ کر مستحکم بھی رہ سکتا ہوں اور اپنی ذلت کی وجہ سوچ کر آپے سے باہر بھی آ سکتا ہوں۔

جب ہم پر کوئی غصہ کرتا ہے۔ ہم پر چیختا چلاتا ہے ہمیں بُرا بھلا کہتا ہے تو اُس وقت ہم اُسے کنٹرول کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اُسے غلط ثابت کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ حالاں کہ اُس

وقت ہمیں اپنے آپ کو کنٹرول کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ اُس کی تو بریکیں فیل ہو ہی چکی ہیں ۔ ہمیں ہماری بریکوں کی حفاظت کرنی چاہیے۔ کیوں کہ اگر ہماری بریک فیل ہو گئیں تو ایسا ہو گا کہ ایک پاگل دوسرے پاگل کو سمجھا رہا ہو گا۔ ایک آؤٹ آف کنٹرول دوسرے آؤٹ آف کنٹرول کو کنٹرول کرنے کی کوشش کر رہا ہو گا۔

چاہے کوئی ہم پر غصہ کرے، تنقید کرے، حسد کرے، نفرت کرے تو دراصل وہ آؤٹ آف کنٹرول ہو گیا ہے۔ ایسے میں ہمیں اپنے آپ کو کنٹرول کرنا چاہیے۔ ہمیں اُن کو کنٹرول کرنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔ ہم اُن کو بولنے کے بجائے کہ میرے بارے میں ایسا مت بولو۔ اپنے آپ کو بولیں کہ جیسا یہ کہہ رہا ہے میں اپنے آپ کے بارے میں ویسا نہ سوچوں۔

خلاصہ (اپنا چارج خود سنبھالیے)

- انسانی عظمت کا نچوڑ آپ کی اس صلاحیت میں ہے۔ کہ جن حالات میں دوسرے لوگ پاگل پن کا انتخاب کر رہے ہوں اُنھی حالات میں آپ اپنی ذاتی کامیابیوں کے جھنڈے گاڑ رہے ہوں
- اپنی ذہانت کو مسائل حل کر سکنے کی صلاحیت سے مت جانچو، بلکہ اُسے اپنے آپ کو اہم سمجھنے اور خوش رکھنے کی صلاحیت سے جانچو۔ خواہ مسائل حل ہوں یہ نہ ہوں
- ذہین وہ ہے جو مسائل حل کرنے کی مسلسل اور لگاتار کوشش کرتا رہتا ہے۔ خوشگوار موڈ میں، نہ کے خود حل ہو جاتا ہے مسائل میں
- وہ لوگ جو مسائل کو انسانی شرط کے طور پر لیتے ہیں اور خوشیوں کو مسائل کے حل ہونے سے نہیں جوڑتے وہی لوگ ذہین ترین لوگ ہوتے ہیں۔ اور ایسے لوگوں کی تعداد بہت کم ہوتی ہے
- جو کچھ بھی آپ کے دماغ میں سوچ کی شکل میں جاتا ہے اسے واحد آپ کنٹرول کرتے ہیں۔
- آپ اپنی سوچوں کو کنٹرول کر سکتے ہیں
- آپ کے تمام احساسات اور جذبات آپ کی سوچ کی وجہ سے ہوتے ہیں
- آپ اپنے احساسات اور جذبات کو کنٹرول کر سکتے ہیں اُن سوچوں پر کام کر کے جو اُن کو پیدا کرنے کا سبب ہیں۔

- خوش رہنا تو شاید بڑا ہی آسان عمل ہے لیکن نہ خوش نہ رہنا سیکھنا کافی مشکل کام ہے۔
- جو کچھ بھی آپ کے ساتھ ہو رہا ہے۔ دراصل آپ خود یہ سب اپنے ساتھ کر رہے ہیں۔
- سخت مشکلات کا سامنا کرتے رہنا، مسلسل سوچتے رہنا، مسلسل کوشش کرتے رہنا اور بار بار کی مشق آپ کو مشکل ترین کام کرنے کے قابل بنا دیتی ہے۔
- جس طرح آپ نے ناخوش ہونا، افسردہ رہنا، غصے میں آجانا اور چڑچڑاہٹ کا شکار ہونا سیکھ لیا ہے بالکل اسی طرح ناخوش نہ ہونا، افسردہ نہ ہونا، غصے میں نہ آنا اور چڑچڑاہٹ کا شکار نہ ہونا بھی آپ سیکھ سکتے ہیں۔
- ایک سوچ اُس وقت یقین میں تبدیل ہوتی ہے جب آپ اس پر بار بار کام کرتے ہیں۔ بجائے اس کے کہ آپ ایک بار کوشش کریں اور اپنے آپ کو نااہل قرار دے کر اگلی بار کوشش کو ترک کر دیں۔ آپ مسلسل کوشش کرتے رہیں
- ہماری سوچ کی کوالٹی ہمارے عمل کا تعین کرتی ہے۔ اور ہمارا عمل نتائج پیدا کرتا ہے جو کہ ہماری قسمت کہلاتی ہے۔
- اپنی قسمت کو کوسنا بند کریں اور اسے ٹھیک کرنے کے لیے اپنے اعمال کی کوالٹی جس میں ایکشن، الفاظ اور سوچ شامل ہے کو بہتر بنانے کے لیے عملی اقدامات شروع کر دیں۔
- خدا سے مشکلات میں آسانی طلب مت کرو بلکہ مشکلات کے حل کے لیے رہنمائی، ہمت اور طاقت طلب کرو
- ہمارے ہر عمل اور ہماری ہر بے عملی کا ایک نتیجہ نکلتا ہے یہ نتیجہ ہماری قسمت کہلاتا ہے
- اگر میرے اندر اتنی طاقت ہے کہ لوگ میری بات مانتے ہیں۔ اور دوسری جانب میرے ذہن میں اتنی طاقت ہے کہ وہ دوسروں کی بات مانتا ہے۔ تو پھر میرا ذہن میری بات کیوں نہیں مانتا؟
- جب اتنا کچرا سالوں سال سے ذہن میں جمع کر کے رکھیں گے۔ تو درد ہی بڑھتا جائے گا۔ خوشی تو غائب ہی ہو جائے گی۔ خوشی اور دکھ درد ایک ساتھ نہیں رہ سکتے۔ جس طرح بدبو اور خوشبو ایک ساتھ نہیں رہ سکتی۔
- جتنی دیر کسی بات کو پکڑ کر بیٹھیں گے۔ اتنا ہی درد بڑھتا جائے گا۔
- چیزیں اور حالات نہیں بدلتے بلکہ ہمیں اُنھیں قبول کرنا پڑتا ہے۔ لوگوں کو تبدیل کرنے کی کوشش کرنا بے کار ہے کیوں کہ وہ تبدیل ہونا نہیں چاہتے۔ چیزوں اور حالات کو نہیں ہمیں بدلنے کی ضرورت ہے۔
- لوگ اور حالات میرے دماغ میں گھس کر میری سوچ تخلیق نہیں کرتے بلکہ میں سب چیزوں کے بارے میں خود سوچتا ہوں۔ اپنی سوچوں کا ذمہ دار میں خود ہوں۔

پہلی محبت

"اپنی ذاتی قدر و قیمت کا اندازہ دوسروں سے پوچھ کر نہیں لگایا جاسکتا۔ آپ اس لیے قابل قدر ہیں کہ ایسا آپ کہتے ہیں۔ اگر آپ اپنی قدر و قیمت کا اندازہ لگانے کے لیے دوسروں پر انحصار کرتے ہیں تو دراصل یہ آپ کی نہیں دوسروں کی قدر و قیمت ہو جاتی ہے۔"

شاید آپ کو بھی ایک ایسی سماجی بیماری ہو۔ جس کا علاج ایک سادہ سے انجکشن سے نہیں کیا جاسکتا ہے۔ اس بیماری کا نام ہے بے توقیری، اپنی ذات کی بے قدری، اپنی ذات کو دوسروں کے مقابلے میں کم تر سمجھنا۔ اور اس کا عملی مظاہرہ کرتے رہنا۔ اس بیماری کا واحد علاج صرف اور صرف یہ ہے کہ آپ اپنے آپ سے محبت کرنا شروع کر دیں۔ جی ہاں! اپنے آپ سے محبت۔ اپنی نگاہ میں اپنی قدر ہی کے ذریعے اس بیماری کا علاج کیا جاسکتا ہے۔

لیکن شاید آپ نے بھی معاشرے کے دوسرے افراد کی طرح اس خیال اور تصور کے ساتھ پرورش پائی ہو کہ اپنے آپ سے محبت کا عمل تو ایک غلط عمل ہے۔ معاشرے نے تو ہمیں یہ سکھایا ہے کہ دوسروں کا خیال رکھو۔ اپنے پڑوسیوں کا خیال رکھو۔ ہمیشہ دوسروں کے لیے اپنی ذات کی قربانی دینے کے لیے تیار رہو۔ دوسروں کے لیے اپنے شوق حتیٰ کہ اپنی ضروریات کو تک کو قربان

کر دو۔ دوسروں کے خیال اور قربانی کے ماحول میں پرورش پاتے پاتے ہم یہ اہم ترین سبق بھول گئے کہ ہم پر سب سے پہلے اور سب سے زیادہ حق ہمارا اپنا ہے۔ اور یہی وہ نکتہ ہے جسے سیکھنا انتہائی ضروری ہے۔ اگر جو ہم اپنے موجودہ لمحات کو خوش گوار بنانا چاہتے ہیں۔

اپنے آپ سے محبت ایک فطری تقاضہ اور فطری عمل ہے۔ لیکن بدقسمتی سے بچپن ہی سے اسے خود غرضی اور خود پسندی جیسے الفاظ کے مترادف قرار دیا جاتا رہا ہے۔ بچپن ہی سے آپ کو یہ سکھایا جاتا رہے کہ ہمیشہ دوسروں کو اپنے آپ سے مقدم رکھو۔ اپنے بارے میں سوچنے سے پہلے دوسروں کے بارے میں سوچو۔ کیوں کہ ایسا کرنے سے آپ ایک اچھے انسان کہلائے جاؤ گے۔ آپ نے اپنی ذات کو دبانا اور اپنے آپ کو مارنا سیکھ لیا ہے۔ آپ بچپن ہی سے ان احکامات کے ساتھ پلے بڑے ہیں۔ "اپنی چیزیں، اپنے کھلونے اپنے کزنز کے ساتھ شیئر کرو۔ خواہ تمھارے بڑے اپنی چیزیں دوسروں کے ساتھ شیئر کریں یا نہ کریں" ہمیشہ آپ کو یہ کہا جاتا رہا ہے کہ "تمھیں اپنی حد میں رہنا چاہیے اور اپنے مقام کو یاد رکھنا چاہیے۔"

بچے فطری طور پر اپنے آپ کو خوبصورت اور خاصی حد تک اہم سمجھتے ہیں۔ لیکن اس فطری احساس اور جذبے کو معاشرے کے بڑے، مختلف احکامات اور پیغامات کے ذریعے ختم کرتے رہتے ہیں۔ اس طرح آپ کا اپنے آپ پر شک بڑھتا چلا جاتا ہے۔ اور اس کی شدت وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ بڑھتی چلی جاتی ہے۔ اور آخر کار ایک وقت ایسا آجاتا ہے کہ آپ اپنے آپ سے بے پرواہ ہو جاتے ہیں۔ اپنے آپ کا خیال تک آپ کے ذہن میں نہیں آتا۔ بلکہ ہمیشہ یہ تلوار آپ کے سر پر لٹکتی رہتی ہے کہ دوسرے لوگ کیا کہیں گے۔ دوسرے آپ کے بارے میں کیا سوچیں گے۔

اپنی ذات سے بے توقیری سکھانے کا عمل معاشرے میں جاری و ساری رہتا ہے۔ ہمارے والدین اور خاندان کے دوسرے افراد سے لے کر اسکول کے اساتذہ تک، قریبی دوستوں سے لے کر مذہبی اداروں تک سب کے سب اپنی ذات سے بے توقیری سکھانے کے کام میں مشغول رہتے ہیں۔ ذیل میں چند جانے مانے جملے ہیں جن سے ہم اس بات کا اندازہ لگا سکتے ہیں۔

- اپنے بڑوں کو ہمیشہ خوش رکھو۔ (خواہ تمھیں تکلیف ہی کیوں نہ اُٹھانی پڑے)
- ہمیشہ Please اور Thank You کہتے رہو۔ (کیوں کہ ایسا کرنے سے دوسرے خوش ہوتے ہیں)
- جب کوئی بڑا کمرے میں داخل ہو تو اُس کے احترام میں کھڑے ہو جاؤ (آنے والے کو اہم سمجھو)
- اگر کوئی تمھارا گال دبائے یا سر پر تھپکی دے تو آخری حد تک برداشت کرو۔

ان تمام باتوں سے ایک ہی پیغام ہمیں دیا جاتا ہے۔

- بچے کوئی اہمیت نہیں رکھتے
- دوسرے لوگ اہم ہیں آپ بذات خود غیر اہم ہیں۔
- اپنی سوجھ بوجھ پر بالکل بھروسہ مت کرو بلکہ دوسروں کے احکامات بجالاؤ

ایسا سب کچھ کرنے کے لیے معاشرے کے سب ادارے ہم پر اپنی قوت صرف کر دیتے ہیں۔ کبھی Politeness کے نام پر تو کبھی Manners کے بھیس میں۔ اور یہ سب آپ کو

آمادہ کرتے رہتے ہیں۔ کہ آپ اپنے آپ کو دوسروں کے لحاظ سے سوچنا سیکھ جائیں۔ ایسا کرنے کے لیے خواہ آپ کو اپنی قدر ہی کیوں نہ کھونی پڑے۔

اپنے آپ کا انکار، اور اپنے آپ سے انکار کا یہ رویہ پروان چڑھتا رہتا ہے۔ اور جوان ہونے تک پختہ عادت میں ڈھل جاتا ہے۔ اپنی ذات کی نفی اور غیر اہمیت کا احساس آپ کو اُس لمحے شدت سے ہوتا ہے۔ جب آپ اپنی زندگی میں دوسروں کو پیار جتانے اور پیار کے اظہار کے مرحلے سے گزرتے ہیں۔ یہ بات سمجھ لینا ضروری ہے کہ دوسروں کو پیار دینے اور پیار کرنے کا براہ راست تعلق اس بات سے ہے کہ آپ اپنی ذات سے اور اپنے آپ سے کس قدر پیار کرتے ہیں

محبت و پیار کیا ہے

پیار ایک ایسا لفظ ہے جس کی اُتنی ہی تعریفیں ہو سکتی ہیں۔ جتنی کہ لوگ اُسے بیان کریں۔ محبت کی ایک تعریف ذیل میں بھی دی جارہی ہے۔ ذرا اسے بھی ٹرائی کرلیں۔

" آپ میں پائی جانے والی وہ خواہش و صلاحیت جس کے تحت آپ اُن لوگوں کو جن سے کہ آپ محبت کرتے ہیں۔ اِس بات کی اجازت دیں کہ وہ اپنے لیے جس راستے کا چاہے انتخاب کر سکیں۔ خواہ آپ اس سے مطمئن ہوں یا نہ ہوں۔ "

اب سوال یہ ہے کہ آپ اِس سطح تک کیسے پہنچیں گے جہاں آپ اس قابل ہو جائیں کہ دوسروں کو وہ کچھ ہونے کا موقع دیا جائے جو وہ خود اپنے لیے منتخب کر سکیں، بِنا اس بات کے کہ آپ اُن پر اپنی توقعات ٹھونسیں۔ اس بات کا بڑا سادہ اور آسان جواب ہے اور وہ یہ ہے کہ اپنے

آپ سے محبت کر کے آپ اِس سطح تک پہنچ سکتے ہیں۔ کہ جہاں آپ دوسروں سے اس طرح سے محبت کر سکیں۔ ایسا کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ اپنے آپ کو اہم، قابلِ قدر اور خوبصورت مانیں۔

جب آپ اس بات کی حقیقت سے آشنا ہو جائیں گے۔ کہ آپ کتنے اچھے اور اہم ہیں۔ تو پھر آپ کو اس بات کی ضرورت نہیں رہے گی کہ دوسرے لوگ اپنے رویے، برتاؤ اور عمل سے یہ جتائیں کہ وہ آپ کے احکامات پر عمل کرتے ہیں تو وہ آپ کو اہم گردانتے ہیں۔ اگر آپ اپنے آپ میں محفوظ اور مطمئن ہیں تو آپ کو کبھی اس بات کی نہ تو خواہش ہو گی اور نہ ہی ضرورت کہ دوسرے آپ کو چاہیں اور پسند کریں۔ اور آپ کے احکامات کی بجا آوری کریں۔

آپ جتنا اپنے آپ سے محبت میں اچھے ہوں گے۔ اتنا ہی دوسروں سے محبت کے قابل ہوں گے۔ دوسروں سے محبت کرنا، دوسروں کو محبت دینا اُسی وقت ممکن ہے جب آپ اپنے آپ سے محبت کرتے ہوں۔ اور اپنے آپ کو محبت دیتے ہوں۔ اگر آپ اپنی نگاہ میں بے وقعت اور خود اپنے آپ سے محبت نہ کرنے والے شخص ہیں تو پھر آپ کے لیے کسی دوسرے کو محبت دینا ناممکن ہے۔ آپ کسی کو کیسے محبت دے سکتے ہیں جب کہ آپ کے خود کے پاس ہی محبت نہ ہو؟۔ بے وقعت شخص کی محبت کی کیا وقعت ہو سکتی ہے؟ محبت کا سارا عمل جس میں محبت دینا اور محبت لینا شامل ہے شروع ہی اپنی ذات سے محبت سے ہوتا ہے۔

ایک مثال پر غور کرتے ہیں۔ کاشف ایک ایسا شخص ہے جو دعویٰ کرتا ہے کہ وہ اپنی بیوی اور بچوں سے محبت کرتا ہے۔ اپنے ان تاثرات کے اظہار کے لیے وہ اُن کے لیے مہنگے ترین تحائف

خرید تا ہے۔ اُنھیں پُر آسائش ہوٹل میں ڈنر کراتا ہے۔ اور جب بھی کاروباری سلسلے میں شہر سے باہر ہو تو خط لکھتا ہے اور خط کے آخر میں Love لکھنا کبھی نہیں بھولتا۔

لیکن اِن سب کے باوجود کاشف آج تک اپنی بیوی اور بچوں کو یہ نہیں کہہ پایا کہ وہ اُن سے محبت کرتا ہے۔ اِسی طرح کا مسئلہ اُسے اپنے والدین کے ساتھ بھی درپیش ہے۔ جن سے بھی اُسے شدید محبت ہے۔ کاشف اِن سب سے کہنا چاہتا ہے۔ "I Love You" اور یہ جملہ کئی بار اس کے دماغ میں گونجتا رہتا ہے۔ لیکن جیسے ہی وہ منہ سے کہنے لگتا ہے۔ اسکے بولنے کی صلاحیت سلب ہو جاتی ہے۔

اگر وہ کسی کو I Love you کہے تو کسی کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ بھی اسے I love you too کہے اور یہ جواب اُس کی ذات کی قدر سے مطابقت رکھتا ہے۔ کاشف کو اس بات کی انتہائی توقع ہے کہ اُس کے I Love you کا جواب I love you too کی صورت میں نہیں دیا جائے گا۔ ایسی صورت میں کاشف کی شخصیت ایک سوالیہ نشان بن جائے گی۔ کاشف نے اپنی ذاتی قدر کو دوسروں کی I love you too سے جوڑ رکھا ہے۔ اگر کاشف کی نظر میں اپنی کوئی ذاتی قدر و منزلت ہوتی تو وہ اپنی بیوی سے I love you کا جواب I love you too کی صورت میں نہ ملنے پر وہ اسے اپنی بیوی کا مسئلہ سمجھتا نہ کہ اپنی بے توقیری کا۔

یاد رکھیے اپنے آپ سے نفرت کرنا کسی بھی طرح سے درست نہیں۔ اپنے آپ سے نفرت کرنے کے بجائے آپ اپنے لیے مثبت رویہ رکھیں۔ اپنی غلطیوں سے سیکھیں اور یہ نتیجہ نکالیں کہ غلطیوں کو دہرایا نہ جائے۔ اپنی غلطیوں کو اپنی بے قدری اور بے توقیری سے مت جوڑیں۔ آپ

کے خیال میں کون لوگ محبت کرنے کے معاملے میں اچھے ہوتے ہیں؟ کیا ایسے لوگ جو اپنے رویے سے اپنے آپ کو تباہ حال ظاہر کریں۔ نہیں کبھی نہیں۔ کیا محبت کرنے کے معاملے میں اچھے وہ ہوتے ہیں جو ہمیشہ اپنے آپ کو ڈاؤن کیے ہوتے ہیں۔ اور ہر وقت کونے میں چھپے رہتے ہیں۔ نہیں ایسے لوگ اچھے محبت کرنے والے نہیں ہوتے۔ محبت کرنا اور محبت حاصل کرنا دراصل اپنی ذات سے شروع ہوتا ہے۔ اپنے اندر سے بے توقیری کو ختم کریں۔ جو کہ آپ کی زندگی کا طور طریقہ بن گئی ہے۔

اپنی ذات سے محبت کرنے کا طریقہ

سب سے پہلے اپنے بارے میں یہ رائے ختم کر دیں کہ آپ کی شخصیت کا صرف ایک ہی پہلو ہے۔ اور وہ یا تو مثبت ہوا کرتا ہے یا پھر منفی۔ بلکہ آپ کو یہ بات سمجھ لینی چاہیے کہ آپ کی شخصیت کے کئی پہلو ہیں اور وہ مختلف وقتوں میں مختلف ہوتے ہیں۔ روز مرہ کے مختلف معمولات میں آپ کی شخصیت کے مختلف پہلو نمودار ہوتے ہیں۔

جب آپ سے یہ پوچھا جاتا ہے۔ کہ "کیا آپ اپنے آپ کو پسند کرتے ہیں" تو اس کے جواب میں آپ صرف اور صرف آپ اپنی شخصیت کے منفی پہلو اور خراب عادتوں کو شمار کرتے ہوئے اپنی ذات سے ناپسندیدگی کا اظہار کرنے لگ جاتے ہیں۔ لیکن اگر آپ اپنی شخصیت کے بہت سے پہلوؤں کو مد نظر رکھیں تو بہت ساری بلکہ بہت ہی ساری باتیں، خوبیاں اور عادتیں آپ کے لیے اپنی ذات کی پسندیدگی کا پہلو لیے ہوئے ہیں۔ آپ اپنے آپ کو کئی طرح سے محسوس کر سکتے ہیں۔ مثلاَ جسمانی خوبیوں کے لحاظ سے، ذہنی و دماغی صلاحیتوں کے لحاظ سے، اپنے سماجی تعلقات کو لوگوں

میں پسند کیے جانے کے لحاظ سے، اور اپنی جذباتی پختگی کے لحاظ سے۔ آپ کو اپنے آپ کے بارے میں رائے اپنی صلاحیتوں کی بنیاد پر دینی ضروری ہے۔ جن میں موسیقی سننے اور سمجھنے کی صلاحیت، آپ کا اکثر کاموں میں دلچسپی لینے کا رجحان، آپ کی فنون لطیفہ سے دلچسپی، کھانا پکانے کی صلاحیت، آپ کا یاروں کا یار ہونا، گھر کی دیکھ بھال بہتر طریقے سے کرنے میں ماہر ہونا، مشین اور مکینکل چیزوں کو سمجھ لینے کی صلاحیت، کمپیوٹر کے استعمال کی صلاحیت، اور آپ کی لکھنے پڑھنے کی صلاحیت اور اسی طرح کی دوسری صلاحیتیں شامل ہیں۔ جن کی بنیاد پر آپ اپنے آپ کو پسند کر سکتے ہیں۔ آپ کا اپنے لیے ذاتی تصور آپ کی مختلف سرگرمیوں اور برتاؤ پر مشتمل ہونا چاہیے۔ آپ کی اپنی نگاہ میں قدر آپ پر بے انتہا مثبت اثر ڈالتی ہے۔ اور آپ کی خوشیوں اور آپ کے ذاتی کنٹرول کا سبب بنتی ہے۔ آپ کی اپنی نگاہ میں قدر کو ہر وقت اپنا تجزیہ کرتے رہنے سے بے تعلق ہونا چاہیے آپ موجود ہیں آپ انسان ہیں آپ اشرف المخلوقات ہیں۔ بس یہی آپ کی اپنی نگاہ میں قدر کے لیے ضروری ہے۔ آپ کی اہمیت آپ کی اپنی ذات سے اخذ ہوتی ہے۔ اس کی وضاحت کے لیے کسی کی رائے کی قطعی کوئی ضرورت نہیں۔ آپ کی اپنی نگاہ میں اپنی ذات کی قدر کا تعلق آپ کے احساسات اور برتاؤ سے بھی نہیں ہے۔ بعض اوقات آپ اپنے کسی برتاؤ کو پسندیدگی کی نگاہ سے نہیں دیکھتے۔ لیکن اس بات کا آپ کی قدر اور خود توقیری سے کوئی تعلق نہیں۔ آپ اپنے آپ کو اپنی نگاہ میں قابل قدر ہونے کا انتخاب ہمیشہ ہمیشہ کے لیے کر سکتے ہیں۔

اپنے جسم سے پیار کریں

کیا آپ اپنے جسم کو پسند کرتے ہیں۔ اگر آپ کا جواب نہیں میں ہے تو پھر اس کا تجزیہ کرنے کے لیے اپنے جسم کو کئی حصوں میں تقسیم کر لیں۔ ایک لسٹ بنائیں۔ جس میں اُن باڈی پارٹس کے

نام لکھتے جائیں۔ جن پر آپ کو اعتراض ہے۔ جسم کے اوپری حصے سے سوچنا شروع کریں۔ آپ کے بال، آپ کی پیشانی، آپ کی آنکھیں، پلکیں اور گال۔ کیا آپ اپنے منہ ہونٹ، ناک، دانت، ٹھوڑی اور گردن کو پسند کرتے ہیں۔ آپکا بازوؤں، انگلیوں، چھاتیوں، پیٹ اور ٹانگوں کے بارے میں کیا خیال ہے؟ اس لسٹ میں آپ اپنے جنسی اعضا اور ان کی تفصیلات بھی شامل کرلیں۔ اس لسٹ کو مزید لمبا کریں اور اس میں اپنے اندرونی اعضا کو بھی شامل کرلیں۔ آپ کا اپنے معدے، دل، پھیپھڑوں، گردوں، شریانوں، ہڈیوں اور جوڑوں کے بارے میں کیا خیال ہے؟ آپ نے ایک طویل لسٹ بنالی ہے جس میں آپ کے بہت سے اعضا کے نام شامل ہیں۔ اس لسٹ کے مطابق آپ کے پاس ایک عمدہ جسم نہیں ہے۔ آپ ظاہری طور پر دراصل آپ کا جسم ہی تو ہیں۔ اسے نا پسند کرنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنے آپ کو بحیثیت انسان قبول نہیں کرتے۔ یا پسند نہیں کرتے۔ جب آپ خود اپنے آپ کو پسند نہیں کرتے تو کوئی دوسرا کیا آپ کو پسند کرے گا۔

آپ اپنی جن جسمانی خصوصیات کو پسند نہیں کرتے اگر ان کا تعلق آپ کے جسمانی اعضاء سے ہے جو کہ تبدیل ہوسکتے ہیں یا جن میں بہتری لائی جاسکتی ہے۔ تو ان میں تبدیلی لانے کے لیے آپ کو پلان بناکر کام شروع کردینا چاہیے۔ اور اگر تبدیل نہیں ہوسکتے تو انھیں قبول کرلینا چاہیے۔ اگر آپ کا پیٹ بڑھا ہوا ہے۔ یا آپ کے بالوں کا رنگ آپ کے لحاظ سے ٹھیک نہیں ہے تو آپ انھیں ماضی میں اپنے انتخاب کے تناظر میں دیکھ سکتے ہیں۔ آپ کا بے تحاشہ کھانا اور اپنے بالوں کی نگہداشت سے بے تعلق رہنا ہی اس مسئلہ کا سبب ہے۔ اور یہ آپ کا اپنا منتخب کردہ ہے۔ آج آپ بے تحاشہ کھانا چھوڑنے روزانہ ورزش کرنے اور دوڑ لگانے کا انتخاب کرکے اپنے ان باڈی پارٹس کو تبدیل کرسکتے ہیں۔

ان کے علاوہ وہ اعضاء جنھیں آپ ناپسند کرتے ہیں اور جنھیں تبدیل بھی نہیں کیا جا سکتا مثلاً کافی لمبی ٹانگیں ، بہت چھوٹی آنکھیں، بہت چھوٹی یا بہت بڑی چھاتیاں وغیرہ ان کے معاملے میں ایک مختلف نکتہ نظر اپنایا جا سکتا ہے۔ کسی بھی چیز کے بارے میں یہ کہنا کہ یہ بہت چھوٹی ہیں یا بہت بڑی ہیں کوئی معنی و اہمیت نہیں رکھتا۔

بات دراصل یہ ہے کہ آپ نے خوبصورتی کا مفہوم معاشرے کی بنائی ہوئی خوبصورتی کی تعریف سے اخذ کیا ہوا ہے۔ یا یوں کہنا چاہیے کہ خوبصورتی کا یہ بے تکا مفہوم آپ نے روپے خرچ کر کے معاشرے سے خریدا ہوا ہے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ جو کچھ آپ کو اچھا لگتا ہے اُس پر دوسروں کی رائے کو قطعی کوئی اہمیت نہ دی جائے۔

اپنے فزیکل باڈی کو پسند کرنے کا فیصلہ کر لیجیے۔ اور اپنے اوپر کھلے طور پر واضح کر دیں کہ آپ قابل قدر اور پُر کشش ہیں اس سلسلے میں دوسروں سے اپنا موازنہ اور مقابلہ کرنا بند کر دیں۔ اور اپنے بارے میں دوسروں کی رائے کو قطعی مسترد کر دیں۔ آپ آج ہی یہ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ دوسروں کی خوشی کی ظاطر اپنے آپ کو ناقابل قبول اور بے توقیر سمجھنے کا عمل اب ماضی کا قصہ ہوا۔

آپ ایک انسان ہیں اور انسان ہونے کے طور پر آپ مخصوص قسم کی بو رکھتے ہیں۔ مخصوص قسم کی آوازیں آپ کا حصہ اور خاصہ ہیں۔ اور جسم کے مختلف حصوں پر بالوں کا اُگ آنا آپ کی جسمانی خصوصیات ہیں۔ لیکن دراصل یہ معاشرہ اور میک اپ بنانے والی صنعت ہر لمحہ آپ کو خاص قسم کی جسمانی حالت رکھنے کے لیے مختلف قسم کے پیغامات بھیجتے رہتے ہیں۔ اُن کا کہنا تو یہ

ہوتا ہے کہ ان انسانی خصوصیات کے ہونے پر آپ شرمندہ ہوتے رہیں۔ وہ آپ کی ان انسانی خصوصیات کو چھپانا اور اُن پر ماسک چڑھانا سکھاتے ہیں۔ خاص طور پر وہ چاہتے ہیں کہ آپ اپنے آپ کو اُن کی بنائی ہوئی پروڈکٹ کے ذریعے ہی چھپائیں۔ وہ چاہتے ہیں کہ آپ اپنے آپ کو جیسے کہ قدرتی طور پر ہیں قطعی قبول نہ کریں۔ اور اُن کی پرڈکٹ کو استعمال کر کے اپنی حقیقی خاصیتوں کو جو کہ انسانی خاصہ ہیں چھپاڈالیں۔

اس بات کا اندازہ آپ ایک گھنٹہ کسی بھی ٹی وی چینل کو دیکھ کر سکتے ہیں۔ اس ایک گھنٹے میں آپ مختلف کمپنیوں کی بنائی ہوئی مختلف پراڈکٹ کے استعمال کے اشتہارات کی بوچھاڑ کی زد میں ہوں گے۔ جو کہ صرف اس بات پر زور دیتے ہوئے نظر آئیں گے۔ کہ آپ اپنے اصل کو چھپانے کے لیے ہماری پروڈکٹ کو استعمال کریں۔ اشتہارات کی روزانہ ہونے والی بمباری آپ کو یہ کہتی ہے کہ آپ اپنے موجودہ اصل چہرے، بال، بازو، پیر قد، اسکن، ناخن، ایڑیاں، آنکھیں، حتی کہ اپنے جسم کی فطری خوشبو سے بھی غیر مطمئن ہو جائیں۔ اُن کے کہنے کے مطابق یہ سب چیزیں قدرتی اور اصلی نہیں ہیں۔ ہاں ان کی پروڈکٹ استعمال کر کے آپ پھر سے اپنے آپ کو حقیقی اور قدرتی محسوس کر سکتے ہیں۔ آپ کا ان اشتہارات سے متاثر ہو کر کاسمیٹک کی طرف لپکنا اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ آپ اپنی اُن اصل خصوصیات سے غیر مطمئن ہیں جو کہ تمام انسانوں میں پائی جاتی ہیں اور جو کہ انسانی خاصہ ہیں۔

اپنے آپ کو مسترد کر کے اِن کاسمیٹک پروڈکٹس کو استعمال کرنا اپنے اصل سے فرار ہے۔ اپنے آپ کو ان پروڈکٹس کے استعمال کے بغیر لوگوں کے سامنے لانا اور معذرت خواہانہ رویے سے دوچار ہونا اس بات کی علامت ہے کہ ہم کس قدر اپنے حقیقی جسم سے غیر مطمئن ہیں۔

اپنے آپ کو قبول کرنے کا مطلب اپنے پورے فزیکل باڈی کو پسند کرنا ہے۔ اور ان سب سماجی اور ثقافتی یلغار کو مسترد کرنا ہے جس کے تحت آپ اپنے آپ کو نامکمل سمجھتے ہوئے ہر وقت مکمل کرنے کی جستجو میں لگے رہتے ہیں۔ اس کا ہرگز یہ مطلب بھی نہیں لینا چاہیے کہ آپ اپنا خیال ہی رکھنا چھوڑ دیں۔ اپنے آپ کو اچھا اور خوبصورت لگنے کے لیے اپنا خیال ضرور رکھیں۔ خدا جمیل ہے اور جمال کو پسند کرتا ہے۔ لیکن حسن و جمال ہرگز یہ نہیں کہ اپنے اصل سے چھٹکارا پایا جائے اور چہرے پر حسن و جمال کا ماسک چڑھا لیا جائے۔ بھیڑ چال اور اشتہارات سے متاثر ہو کر غیر مطمئن ہونا اور اپنی ذات کو مسترد کرنا ہرگز حسن و جمال کے زمرے میں نہیں آتا۔

بہت سی خواتین ایسی ہیں جنھوں نے سماجی یلغار کے سامنے ہتھیار ڈال دیے ہیں۔ اپنی ٹانگوں اور ہاتھوں کا باقاعدگی سے شیو کرنا، جہاں کہیں بھی جانا خوشبو لگا کر جانا، اپنے لیے غیر ملکی باڈی اسپرے استعمال کرنا۔ منہ کے لیے نِت نئے ماؤتھ واش استعمال کرنا۔ اپنی آنکھوں پر میک اپ کرنا ، اپنے ہونٹوں اور گالوں پر میک اپ کرنا، اپنے ناخنوں پر ناخن پالش لگانا۔ اِن سب چیزوں کے کرنے کا سبب یہ ہے آپ دراصل اپنے قدرتی آپ سے ناخوش اور غیر مطمئن ہیں۔ آپ قدرتی طور پر پُرکشش ہونے کو ترجیح دینے کے بجائے مصنوعی طور پر پُرکشش ہونے کو ترجیح دے رہے ہیں۔ یہ انتہائی افسوسناک ہے۔ بالآخر آپ ایک ایسی شخصیت میں ڈھل جاتے ہیں جو کہ اصل نہیں رہتی۔ آپ اپنی اصل شخصیت کے بجائے ایک دھوکے باز شخصیت کو زمانے بھر میں لیے پھرتے ہیں۔

آپ کی اصل خوبصورتی کو مسترد کرنے اور مصنوعی خوبصورتی اختیار کرنے کے سلسلے میں آپ کی بھرپور ہمت افزائی اور حوصلہ افزائی کاسمیٹکس بنانے والی کمپنیوں کی جانب سے کی جاتی

ہے۔ تا کہ ان کے منافع میں کئی گنا اضافہ ہو تا رہے۔ اِن کمپنیوں کا یہ عمل تو تسلیم کیا جا سکتا ہے کہ منافع کمانے کی دوڑ میں وہ ایسا کر رہی ہیں لیکن آپ کا یہ عمل سمجھ سے بالا تر ہے کہ آپ اپنے قدرتی آپ کو کہیں پھینک دینے کی خاطر ان کی یہ پروڈکٹ روپے دے کر خرید رہے ہیں۔

آپ اپنے قدرتی آپ کو چھپانے کے عمل کو روک سکتے ہیں اس طرح کہ کاسمیٹکس کا استعمال اپنے آپ کو چھپانے کے لیے نہیں بلکہ اپنے حقیقی حسن و جمال کو اُبھارنے میں مدد کے طور پر کریں

اپنے آپ کے لیے بہترین امیج کا انتخاب کریں

ہر شخص اپنے انتخاب کا نتیجہ ہو تا ہے. You are the end result of your choices اپنی نگاہ میں اپنا ذاتی امیج بھی آپ کا ذاتی انتخاب ہے۔ آپ اس بات کا انتخاب کر سکتے ہیں کہ آپ انتہائی ذہین ہیں ۔ اِس سلسلے میں آپ اپنا ذاتی معیار اپنے سامنے رکھیں۔ نہ کہ دوسروں کے معیارات کو ترجیح دیں۔ حقیقت تو یہ ہے کہ آپ اپنے آپ کو جتنا خوش رکھیں گے آپ اتنے ہی زیادہ ذہین ہوں گے۔

اگر آپ کسی خاص شعبے میں اپنے آپ کو کمزور دیکھتے ہیں مثلاً آپ الجبرا میں اچھے نہیں ہیں۔ یا آپ کی Spelling درست نہیں ہے یا آپ کی ہینڈ رائٹنگ اچھی نہیں ہے۔ اس کی فطری وجہ آپ کی کمزوری نہیں بلکہ وہ انتخاب ہیں جو آپ آج تک کرتے آئے ہیں۔ ہر قابلیت اور مہارت وقت کا فنکشن ہوتی ہے۔ آپ جس کام کے لیے جتنا وقت صرف کرتے ہیں اس کام میں اتنی ہی مہارت حاصل کر لیتے ہیں۔ آپکا الجبرا میں کمزور رہ جانا آپ کی خامی نہیں بلکہ آپکا انتخاب ہے۔ آپکی رائٹنگ یا اسپیلنگ کا درست نہ ہونا آپ کی خامی نہیں بلکہ آپ کا انتخاب ہے۔ اگر آج آپ اس

بات کا انتخاب کر لیں کہ آپ کو اپنی رائٹنگ درست کرنی ہے یا الجبرا میں مہارت حاصل کرنی ہے یا اپنی Spelling کی درستگی کے لیے کام کرنا ہے۔ اور آپ ان مہارتوں کو حاصل کرنے کے لیے وقت صَرف کرنا شروع کر دیں تو بلاشک وشبہ ایک وقت آپ اس میں ماہر ہو جائیں گے۔ یاد رکھیں

Every skill is the function of time

جس طرح کہانیوں اور فلموں میں وِلن کے ہاتھوں چائے میں ملا کر ہلکا ہلکا زہر پیتے پیتے ہیرو Slow poisoning کا شکار ہو جاتا ہے۔ بالکل اسی طرح معاشرے کے افراد کے ذریعے وصول کرنے والے Standard کی بنیاد پر اپنی ذات کا امیج بناتے بناتے آپ اپنے آپ کو کمزور اور ناکارہ سمجھنے لگتے ہیں۔

یہ بات آپ کے لیے یقیناً حیران کن ہو گی کہ "قابلیت اور مہارت در حقیقت وقت کا فنکشن ہوتے ہیں نہ کہ کسی کی پیدائشی خصوصیت" اس بات کو اس حقیقت سے سمجھا جا سکتا ہے کہ کچھ لوگوں میں قابلیت اور مہارت جلدی پیدا ہو جاتی ہے اور بعض لوگوں میں دیر سے پیدا ہوتی ہے۔ لیکن ہر شخص قابلیت اور مہارت حاصل کر سکتا ہے۔ جس کے لیے اسے مناسب وقت صرف کرنا پڑتا ہے۔

اس سلسلے میں میں اپنی مثال پیش کر سکتا ہوں۔ میں دسویں کلاس میں ریاضی کے سوالات کا رٹا لگایا کرتا تھا۔ آٹھویں جماعت تک ہر سال ریاضی کے مضمون میں فیل ہو کر ترقی پاس آتا رہا۔ میرے تمام اساتذہ یقین سے کہتے تھے کہ میں ریاضی میں انتہائی کمزور ہوں اور میں خود بھی اپنے تئیں یہی سوچا کرتا تھا۔ پھر میٹرک کے بعد میں نے ریاضی کو سمجھنے اور اس میں ماہر ہونے کا فیصلہ

کیا۔ اور اس سلسلے میں بہت سارا وقت صرف کرنا شروع کر دیا۔ تمام بنیادی مسائل پر بھرپور کام، مشق اور عملی زندگی میں ریاضی کے استعمالات پر غور و فکر کرتے کرتے میں اس قابل ہو گیا۔ کہ اپنی تعلیم سائنس کے شعبے میں جاری رکھ سکوں۔ میری ریاضی کی مہارت نے مجھے اس قابل بنا دیا کہ میں فزکس جیسے مضمون کا انتخاب کر سکوں۔ اور پھر میں فزکس میں ماسٹرز کر گزرا۔

Aptitude is really the function of time rather than some inborn quality

دوسری طرح سے ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ قابلیت و مہارت دراصل وقت کی وہ مقدار ہے جو سیکھنے والا اس سلسلے میں صرف کرتا ہے۔ اگر کوئی شخص ایک کام کو پانچ دنوں میں سیکھتا ہے تو وہ اس سے زیادہ قابل ہے جو کہ اسی کام کو چھ دنوں میں سیکھتا ہے۔ ضروری وقت اور کوشش سے آپ ہر اکیڈمک مہارت میں ماسٹر ہو سکتے ہیں۔ بشرطیکہ آپ فیصلہ کر لیں۔ اور انتخاب کر لیں۔

لیکن اگر آپ کسی کام کو کرنے کا انتخاب نہیں کرتے تو اس کی بھی چند اچھی وجوہات ہوا کرتی ہیں۔ آپ کیوں اپنے موجودہ وقت اور توانائی کو اُن کاموں کے سیکھنے میں صرف کریں جن میں آپ کو کوئی دلچسپی نہیں ہے۔ یا جن کی آپ کو ضرورت نہیں ہے۔ خوش رہنا، پُر اثر رہنا اور محبت سے بھرپور زندگی گزارنا غیر ضروری کاموں اور چیزوں کے سیکھنے سے زیادہ اہم مقصد ہے۔ یاد رکھنے والی بات تو یہ ہے کہ قابلیت اور مہارت آپ کو ورثہ میں نہیں ملتی اور نہ ہی آپ کو عطا کی جاتی ہے۔ بلکہ اس کے لیے آپ کو وقت صرف کرنا پڑتا ہے۔ آپ دراصل اپنے انتخاب کے بقدر اسمارٹ ہوتے ہو۔

اپنی ذات کے لیے اپنے ذہن میں قائم کردہ تصورات آپ کا ذاتی انتخاب ہے۔ آپ سماجی طور پر معاشرے میں اُسی طرح قبول کیے جائیں گے جیسا کہ آپ نے اپنے آپ کا تصور اپنے دماغ میں منتخب کیا ہو گا۔ اگر آپ سماجی طور پر پیش کیے جانے والے اپنے کسی برتاؤ کو ناپسند کرتے ہیں تو آپ اپنے اس برتاؤ کو تبدیل کرنے کے سلسلے میں کام کر سکتے ہیں۔ بجائے اس کے کہ اس برتاؤ کو اپنی ذاتی اہمیت کے ساتھ خلط ملط کرلیں۔

اسی طرح آپ کی مختلف فیلڈز میں حاصل شدہ قابلیت اور مہارت جن میں آرٹسٹک، مکینیکل، اکیڈمک، کھلاڑی ہونا، موسیقی اور دوسری صلاحیتیں شامل ہیں۔ دراصل آپ کے انتخاب کا نتیجہ ہیں۔ ان میں سے کسی بھی فیلڈ میں آپ کی کسی صلاحیت کا کم ہونا آپ کی اہمیت کو کسی بھی طرح سے کم نہیں کرتا۔ بالکل اسی طرح سے آپ کی جذباتی زندگی بھی آپ کی چوائس کا نتیجہ ہے

اپنے آپ کو اپنے لیے قبول کرنے کا انحصار آپ کے اس یقین پر ہے کہ آپ اپنے لیے کیا بہتر سمجھتے ہیں کہ جسکا فیصلہ آپ آج کر سکتے ہیں۔ ایسی باتوں اور صلاحیتوں کو درست کرنا اور حاصل کرنا جن کی آپ کو ضرورت نہیں ہے اور جو کہ آپ کے لیے مفید نہیں ہیں۔ آپ کے لیے پُر مسرت تو ہو سکتا ہے لیکن حاصل نہ ہونے پر اپنے آپ کو بے قدر سمجھنے کی دلیل نہیں ہو سکتا۔

اپنے آپ کو ناپسند کرنے کی کئی صورتیں ہو سکتی ہیں اور شاید آپ ان میں سے کسی نہ کسی کے ذریعے اپنے آپ کو ڈاؤن کرنے میں مصروف ہوں۔ یہاں ایک لسٹ کے ذریعے اُن بار بار پیش کردہ آپ کے برتاؤ کا تذکرہ کیا جارہا ہے جو یہ ظاہر کرتا ہے کہ آپ اپنے آپ کو پسند نہیں کرتے۔ اور اپنے آپ سے محبت نہیں کرتے۔

- اپنے آپ کی براہ راست نفی آپ کے کسی کیے جانے والے کام کی تعریف پر آپ کا خود اپنے آپ پر حیران ہونا۔ "میں اس قابل کہاں یہ تو بس ایسے ہی اتفاق سے ہو گیا" حالانکہ آپ اپنی صلاحیت کو خود کے لیے تسلیم کر کے جواب میں Thank you , I love you بھی کہہ سکتے تھے۔
- اگر آپ اچھے لگ رہے ہیں تو اس اچھے لگنے کا کریڈٹ کسی اور کو دینا۔ "یہ تو ہیر ڈریسر کا کمال ہے" "بس یار یہ تو بیگم کا کمال ہے" "یہ تو نئی شرٹ کا کمال ہے" "ارے بس یہ تو آپ کا حسن نظر ہے ورنہ ہم میں تو ایسی کوئی بات نہیں" حالانکہ آپ جواب میں Thank you, I love you بھی کہہ سکتے ہیں۔
- بذات خود تعریف کے حقدار ہونے کے باوجود کریڈٹ دوسروں کو دینا۔ "یہ سارا کام تو دراصل ٹیچرز نے کیا ہے میں تو بس ان کو ہدایات دیتا رہا" "یہ دراصل میری ٹیم کی وجہ سے ممکن ہوا ورنہ میں خود کیا کر سکتا تھا" "وہ تو شکریہ ہو کاشف کا کہ وہ میرے ساتھ موجود تھا" حالانکہ آپ جواب میں Thank you, I love you بھی کہہ سکتے ہیں۔
- اپنی بات میں زور پیدا کرنے کے لیے دوسروں کے حوالے دینا۔ "میرے شوہر کا یہ کہنا ہے کہ۔۔۔۔۔۔۔" "میری والدہ کہا کرتی تھی کہ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔" "کسی بزرگ کا یہ قول ہے کہ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔"
- اپنی ذاتی رائے کو دوسروں سے Verify کرانا۔ "مجھے نہیں پتہ کہ یہ ٹھیک ہے یا نہیں، تمھارا اس بارے میں کیا خیال ہے" "کیا تم مجھ سے اس بارے میں اتفاق کرو گے" "تمھیں میری بات کا یقین نہیں ہے تو کاشف سے پوچھ لو"

- آپ ریسٹورنٹ میں جو کھانا چاہتے ہیں وہ آرڈر نہیں کرتے۔ اس لیے نہیں کہ آپ افورڈ نہیں کرتے (اگرچہ کہ یہی آپ کی بیان کردہ دلیل ہوتی ہے) بلکہ اس لیے کہ آپ اپنے آپ کو اس چیز کے قابل نہیں سمجھتے۔
- جنسی تسکین کا حاصل نہ کرنا۔ باوجود قدرت کے آپ اپنے آپ کو جنسی تسکین فراہم نہیں کر سکتے۔
- اپنے لیے کسی چیز کا نہ خریدنا کیونکہ آپ نے سوچ رکھا ہو کہ یہ کسی اور کے لیے خریدنا ہے اگرچہ کہ قربانی دینا ضروری نہیں۔ دوسروں کے لیے قیمتی پین خریدنا اور خود بال پین سے کام چلانا۔
- ایسی چیزیں جو آپ کو اچھی تو لگتی ہوں لیکن وقتی استعمال کے لیے ہوں اور اُنھیں آپ نہ خریدیں مثلاً پھول۔
- کسی افراد سے بھرے ہوئے کمرے میں کوئی چیخ کر پکارے "او بے وقوف!" اور آپ اسے مڑ کر دیکھنے لگیں۔
- اپنے لیے پالتو جانوروں کے ناموں کا استعمال کریں یا ایسے ناموں کا استعمال کریں جو کہ آپ کو حقیقت میں ڈاؤن کرتا ہے۔ اور دوسروں کو بھی اپنے لیے ان ناموں کا استعمال کرنے دیں۔ مثلاً "میں بھی کتنا پاگل ہوں" "میں بھی کتنا اُلّو ہوں"
- کوئی دوست یا محبت کرنے والا آپ کو کوئی قیمتی تحفہ دے اور آپ کے ذہن میں یہ بات آئے کہ اس نے ایسے تحفے کئی اور لوگوں کو بھی دیے ہوں گے۔

- کوئی آپ کو کہے کہ آپ بہت اچھے لگ رہے ہیں اور آپ کے ذہن میں یہ بات آئے کہ یا تو تم اندھے ہو۔ یا پھر تم کو مجھ سے کوئی کام کروانا ہے اسی لیے چاپلوسی کر رہے ہو۔ یا پھر تم مجھے بے وقوف بنا رہے ہو۔
- کوئی آپ کو ریسٹورینٹ یا تھیٹر یا کسی اچھی جگہ کھانے پر لے جائے تو آپ یہ سوچیں کہ "ہاں بھئی شروع شروع میں تو ایسا ہی ہوتا ہے دیکھیں کہ ایسا کب تک چلتا ہے ایسا کب تک چلتا ہے آخر کار اسے پتا چل ہی جائے گا کہ میں کیسا شخص ہوں۔
- آپ کی گرل فرینڈ آپ کے ساتھ کہیں باہر جانے کے لیے تیار ہو جائے اور آپ کو یہ احساس ہو کہ اُس نے آپ پر بڑا احسان کر دیا ہے۔
- ہمیشہ میرے ساتھ ہی ایسا کیوں ہوتا ہے۔ باقی سب لوگ تو اس معاملے میں فائدہ اُٹھاتے ہیں لیکن میں ہمیشہ نقصان اُٹھاتا ہوں۔

اس لسٹ میں بہت سے آئٹم آپ کو معمولی لگتے ہوں گے۔ لیکن روزمرہ کی بول چال میں یہ ہماری خود ترسی کو ظاہر کرتے ہیں۔ اور جب کبھی آپ اپنے آپ کو ڈاؤن کرتے ہیں تو دراصل آپ اس لمحے اپنے آپ سے محبت کے مواقعوں کو اپنی زندگی سے دور کرتے چلے جاتے ہیں۔

اپنے آپ کو بغیر شکوہ شکایت کے قبول کریں

اپنے آپ سے محبت کرنے کا مطلب اپنے آپ کو اہم سمجھنا ہے۔ کیوں کہ آپ اس بات کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ اپنے آپ کو قبول کرنے کا مطلب اپنے آپ سے متعلق شکوہ اور شکایات ختم کرنا ہے۔ جو لوگ بہت زیادہ عمل پسند ہوتے ہیں وہ کبھی شکوہ شکایت نہیں کرتے۔ اور خاص طور پر

وہ اس بارے میں کبھی شکوہ شکایت نہیں کرتے کہ پہاڑ بڑے سخت ہوتے ہیں یا آسمان پر بادل ہیں یا یہ برف بہت ٹھنڈی ہے۔ اپنے آپ کو اور اپنے ارد گرد کو قبول کرنے کا مطلب شکوہ شکایت کو چھوڑنا ہے۔ اور خاص طور پر ایسے معاملات میں شکایت کا نہ کرنا جس پر آپ کا کوئی بس نہیں چلتا ہو۔ شکوہ شکایت اُن لوگوں کے لیے پناہ ہے جو اپنے آپ پر بھروسہ نہیں کرتے۔

دوسروں کو ان چیزوں کے بارے میں بتاتے پھرنا کہ جو آپ کو ناپسند ہیں یا کہ جن سے آپ کو چڑ ہے دراصل آپ کو مستقل طور پر غیر مطمئن رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ کیونکہ جنھیں آپ بتا رہے ہیں وہ تو اس معاملے میں بالکل بے بس اور لاچار ہیں کہ کچھ کر سکیں۔ سوائے اس کے کہ وہ آپ کی تردید کر دیں جو کہ آپ کو مزید بے چین کرے گی یا پھر آپ ان کی بات پر یقین نہیں کریں گے۔ اور اگر وہ آپ کی بات کو تسلیم کر لیں تو تب تو آپ کی وہ چڑ اور ناپسندیدگی اور پختہ ہو جائے گی۔

لہٰذا دوسروں کے سامنے شکوہ شکایات کرنے سے کچھ فائدہ نہیں ہوتا۔ اور آپ کو کچھ حاصل نہیں ہوتا۔ سوائے اس کے کہ آپ سامنے والے کو بھی اجازت دے دیتے ہیں کہ وہ اپنی شکایات کی پوٹلی آپ کے سامنے کھول دے۔ جس میں بے شمار خود ترسی کی باتیں اور ذاتی کمتری کا رونا شامل ہو گا جسکا کوئی حل نہیں۔ ایک سادہ سا سوال عام طور پر اس ناخوشگوار باتوں کو بڑی آسانی سے ختم کر سکتا ہے۔

"یہ سب باتیں آپ مجھ سے کیوں کہہ رہے ہیں"

یا" کیا اس سلسلے میں میں آپ کی کچھ مدد کر سکتا ہوں" اسی طرح جب آپ شکوہ شکایت کی پوٹلی کسی کے سامنے کھولے ہوئے ہوں اور دوسروں کو بور کر رہے ہوں تو بھی آپ اپنے آپ سے یہ سوال پوچھ سکتے ہیں۔ " میں یہ سب باتیں ان سے کیوں کہہ رہا ہوں یا یہ اس سلسلے میں میری کیا مدد کر سکتے ہیں یا یہ سب باتیں ان سے کہنے میں مجھے کیا فائدہ ہو گا۔

اپنے آپ سے یہ سوالات پوچھنے پر آپ کو بخوبی یہ اندازہ ہو جائے گا کہ آپ بے وقوفی کر رہے ہیں۔ شکوہ شکایات کے دوران آپ کا وقت ضائع ہوتا ہے۔ یہی وقت آپ ان کاموں میں لگا سکتے ہیں جن سے آپ کی اپنے آپ سے محبت بڑھتی ہو۔ مثلاً آپ خاموشی سے اپنی تعریف کر سکتے ہیں یا پھر کسی کی اُس کے کام میں مدد کر سکتے ہیں۔ اپنے لیے کوئی انتہائی ضروری کام سیکھ سکتے ہیں۔ جو کہ آپ کئی دنوں سے سوچ بیٹھے ہوں۔

دو مواقع ایسے ہیں جن پر آپ کی کمپلیننگ کو دنیا بھر میں کہیں بھی قطعی پسند نہیں کیا جاتا۔ پہلا موقع وہ ہے کہ جب کبھی آپ کسی سے یہ کہتے ہیں کہ آپ بہت تھک گئے ہیں۔ اور دوسرا موقع وہ ہے کہ جب کبھی آپ کسی سے کہتے ہیں کہ آپکی طبیعت ٹھیک نہیں ہے۔ اگر آپ تھکے ہوئے ہیں تو آپ کئی طرح سے اپنی تھکن دور کر سکتے ہیں۔ لیکن آپ کسی بے چارے کو جو کہ آپ سے محبت بھی کرتا ہو یہ بتا کر خواہ مخواہ تنگ کرتے ہیں۔ وہ بے چارہ اس سلسلے میں کیا کر سکتا ہے۔ اور اس کے کچھ کرنے سے کون سا آپ کی تھکن دور ہو جائے گی۔ اسی طرح جب آپ کہتے ہیں کہ آپ کی طبیعت ٹھیک نہیں ہے یہ کہنے سے آپ کی طبیعت تھوڑا ہی ٹھیک ہو جائے گی۔

یہاں یہ بات نہیں کہی جارہی کہ آپ اُن سے بھی نہ کہیں جو کہ کسی معاملے میں تھوڑی سی بھی آپ کی مدد کر سکتے ہوں بلکہ اُن کے سامنے شکوہ شکایت کرنے کی تردید کی جارہی ہے جو کہ آپ کی کسی بھی طرح سے مدد نہ کر سکتے ہوں۔ بلکہ صرف آپ کو بھگت رہے ہوں۔ دوسری بات یہ ہے کہ اگر آپ سچائی سے اپنے سے محبت کرنے کے لیے کام کر رہے ہوں اور اس دوران آپ کوئی درد یا بے اطمینانی محسوس کرتے ہوں تو آپ اس سلسلے میں بذات خود کام کرنے کو ترجیح دیں گے۔ بجائے اس کے کہ آپ اپنا بوجھ کسی پر ڈال کر اسے تنگ کریں۔

اپنے بارے میں شکوہ شکایت کرنا بے کار کی سرگرمی ہے۔ جو کہ آپ کو پُر اثر زندگی گزارنے سے دور رکھتی ہے۔ یہ آپ میں خود ترسی بڑھاتی ہے۔ اور آپ کی ان تمام کوششوں کو ناکارہ بنا دیتی ہے۔ جو کہ آپ محبت دینے اور لینے کے دوران کرتے ہیں۔ بلکہ آپ بے عملیت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ مزید یہ کہ شکوہ شکایت کرنے سے آپس کی محبت اور سماجی تعلق میں مواقعوں کی کمی واقع ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

اگلی بار جب کبھی آپ چار یا ان سے زیادہ لوگوں کے درمیان بیٹھ کر باتیں کر رہے ہوں تو آپ ذرا اس بات پر نظر رکھیں۔ کہ آپ سب لوگوں کی گفتگو کا کتنا حصہ دراصل شکوہ شکایات پر مبنی ہوتا ہے۔ اپنے آپ سے غور کرنا شروع کریں اور دوسروں کے شکوہ شکایت کرنے پر بھی غور کریں۔ اپنی ذات سے متعلق شکوہ شکایت، مختلف واقعات سے متعلق شکوہ شکایت، قیمتوں سے متعلق شکوہ شکایت، موسم سے متعلق شکوہ شکایت، حالات سے متعلق، گورنمنٹ سے متعلق، گورنمنٹ کے اداروں سے متعلق ، سیاسی حالات سے متعلق اور اسی طرح کے دوسرے شکوہ شکایات پر نظر رکھیں۔ اب جب آپ کی گفتگو ختم ہو جائے اور سب اپنے اپنے گھر چلے جائیں۔ تب

اپنے آپ سے سوال کریں کہ وہ گفتگو جو آج ہوتی رہی اس کا حاصل حصول نتیجہ کیا نکلا۔ کس کو اِن باتوں سے سر کار ہے جو کہ آپ سب لوگ کرتے ہیں؟ بس اگلی بار کے لیے اپنے ذہن میں یہ بات رکھیں کہ لوگوں کے درمیان بیٹھ کر شکوہ شکایات کرتے رہنے کا عمل بالکل بے کار اور وقت کا ضیاع ہے۔

اپنی ذات سے محبت بمقابلہ خود پسندی

آپ سوچتے ہوں گے اپنی ذات سے متعلق یہ ساری گفتگو دراصل خود پسندی اور انا پرست برتاؤ کا مظہر ہے۔ لیکن یہ سوچ بالکل درست نہیں۔ اپنی ذات سے محبت کا تعلق ذرہ بھر بھی اس قسم کے برتاؤ سے نہیں ہے جس میں آپ سب سے یہ کہتے پھریں کہ آپ کس قدر زبردست شخصیت کے مالک ہیں۔ اپنی ذات کا اظہار اپنی ذات سے محبت نہیں۔ بلکہ یہ تو دوسروں کی توجہ حاصل کرنے اور اُنھیں آمادہ کرنے کا ڈھنڈورا پیٹنے کے مترادف ہے۔ اپنی ذات سے محبت تو دراصل آپ کا ذہنی رویہ ہے جو آپ اپنے آپ پر بھرپور اعتماد رکھنے کے بعد اختیار کرتے ہیں۔ دوسروں کی سوچ اور انھیں متاثر کرنے سے اس کا کوئی لینا دینا نہیں۔ خود پسندی اور اپنے آپ کو ظاہر کرنے کا رویہ دوسروں لوگوں کے اُکساوٗ کا نتیجہ ہوتا ہے۔ اور اس کا مقصد دوسرے لوگوں کی خوشی اور ان کا فیور حاصل کرنے کی کوشش ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ اپنی ذات کے اظہار میں کوئی بھی شخص اپنے آپ کو اس لحاظ سے جانچتا ہے کہ وہ دوسروں کی نگاہ میں کیسا ہے۔ جب کہ اپنی ذات سے محبت کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنی خود کی نگاہ میں اچھا بننا چاہتے ہیں اور اپنے آپ سے محبت کرتے ہیں۔ آپ اپنے معیار پر پورا اُترنا چاہتے ہیں۔ اپنے آپ سے محبت میں آپ دوسروں کی محبت کی ڈیمانڈ

نہیں کرتے۔ اس میں دوسروں کو راضی اور مطمئن کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ بلکہ اپنی اندرونی قبولیت اور اطمینان کافی ہوتا ہے۔ اپنی ذات سے محبت کا دوسروں کے نکتہ نظر سے کوئی تعلق نہیں

اپنے آپ سے محبت نہ کرنے کے نقصانات

اگر آپ اپنے آپ سے محبت نہ کرنے کا انتخاب کرتے ہیں اور اپنے آپ سے ایسا برتاؤ کرتے ہیں جیسے کہ آپ غیر اہم ہوں اور دوسروں کو اپنے آپ سے زیادہ اہمیت دیتے ہیں تو آپ مندرجہ ذیل نقصانات سے دوچار ہو سکتے ہیں۔

- یہ بہانہ آپ کی فطرت بن جاتا ہے کہ آپ کسی سے محبت حاصل نہیں کر سکتے۔ اور یہ کہ آپ اس قابل ہی نہیں ہیں کہ کوئی آپ سے محبت کرے۔
- دوسروں سے محبت استوار کرنے کے سلسلے میں پیش آمد رسک سے ہمیشہ اجتناب کرتے رہیں گے۔ تاکہ اپنے آپ کے ریجیکٹ ہونے اور تسلیم نہ ہونے کے تمام امکانات کا خاتمہ کر دیں۔
- آپ اپنے آپ سے محبت نہ کر کے اِس نتیجے پر پہنچتے ہیں کہ آپ جہاں بھی ہیں وہیں رہنا آپ کے لیے آسان ہے۔ جب تک آپ اپنے آپ کو اہم نہیں سمجھتے تب تک ترقی اور آگے بڑھنے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔
- اپنے پُر محبت تعلقات استوار کرنے میں پیش آمد رسک میں مشغول ہونے اور اُس کا سامنا کرنے کے بجائے دوسروں کی ہمدردی، ترس، توجہ اور آمادگی کے حصول کی کوششیں کرتے

رہتے ہیں۔ خود ترسی اور دوسروں کی توجہ حاصل کرنے کی کوشش کرتے رہنا اپنی ذات کی شکست، ٹوٹ پھوٹ اور کمتری کی علامت ہے۔

- آپ اپنے نقصان، کمی، تنزلی اور حالات کی خرابی کا ذمہ دار اپنے علاوہ دیگر چیزوں اور چور قسم کے بہانوں کو ٹھہرانے کا عادی بن جاتے ہیں۔
- آپ اپنے آج اور موجودہ لمحات کو تھوڑے سے ڈپریشن میں رہتے ہوئے گزارنے کے عادی ہو جاتے ہیں۔ اور اُس رویے سے دور رہتے ہیں جو آپ کو مختلف بنانے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔ آپ کی خود ترسی آپ کو ہمیشہ فرار کا راستہ اختیار کرنے پر آمادہ کرتی رہتی ہے۔
- اپنے آپ کو اچھا بچہ ثابت کرنے کے لیے اپنے سے زیادہ بڑے کے سامنے اپنے آپ کو چھوٹا اور کمتر دکھاتے رہتے ہیں۔ آپ کی نگاہ میں رسک سے بہتر اپنے آپ کو دوسروں سے چھوٹا رکھنا ہو جاتا ہے۔
- اپنے آپ سے محبت نہ کرنے کی وجہ سے آپ میں دوسروں کی جانب جھکاؤ کا رویہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اور آپ اپنے آپ کے مقابلے میں دوسروں کو اہمیت دینے لگتے ہیں۔ خواہ اس سے آپ کو تکلیف ہی کیوں نہ ہو۔
- آپ اس قابل نہیں ہوتے کہ اپنی زندگی کا چارج خود سنبھالیں۔ اور وہ زندگی گزاریں جسکا کہ آپ خود انتخاب کرتے ہیں۔ اور ایسا صرف اِس لیے ہوتا ہے کہ آپ خود کو خوشیوں بھری زندگی گزارنے کا اہل نہیں سمجھتے۔

یہ تمام وہ اجزا ہیں جن کی وجہ سے آپ میں ذاتی بے توقیری پروان چڑھتی ہے۔ یہی وہ اسباب ہیں جن کی وجہ سے آپ پرانی سوچوں اور پرانے رویوں کے انتخاب سے چمٹے رہتے ہیں۔ اپنے

آپ کو ڈاؤن کرنا آگے بڑھنے کی کوشش سے زیادہ آسان اور کم رسکی ہوتا ہے۔ لیکن یاد رکھیں زندگی کی واحد علامت تبدیلی ہے نشوونما ہے۔ اور اگر آپ اپنے آپ سے محبت کرنے والے شخص میں تبدیل ہونے سے انکار کا انتخاب کرتے ہیں تو آپ دراصل موت جیسی چیز کا انتخاب کرتے ہیں۔

اپنے آپ سے محبت میں ماہر ہونے کے لیے چند مشقیں

اپنے آپ سے محبت کرنے کی مشق آپکے ذہن اور سوچ سے شروع ہوتی ہے۔ آپ کو سب سے پہلے اپنی سوچوں پر کنٹرول کرنا سیکھنا ہے۔ اس کے لیے بے حد ضروری ہے کہ آپ میں موجودہ لمحے کا شعور موجود ہو۔ آپ آج اور ابھی میں زندہ رہنا جانتے ہوں۔ آپ ماضی کے پچھتاووں اور مستقبل کے اندیشوں میں گھرے ہونے کے بجائے آج اور ابھی کی صورت حال میں موجود ہوں۔

- جب کبھی آپ اپنے آپ کو ڈاؤن کریں گے آپ حال میں رہنے کی وجہ سے فوراً اپنی غلطی کو پکڑ پائیں گے۔ اپنی غلطی کو پکڑنے اور اسے چیلنج دینے کے لیے ضروری ہے کہ آپ حال میں موجود ہوں۔ جب آپ کو پتہ چل جائے کہ آپ نے اپنے بارے میں کچھ اس طرح کہا ہے "ارے بس اس میں میری کیا خوبی ہے یہ تو بس قسمت سے میرا A1 گریڈ آ گیا" تو فوراً ہی آپ کے دماغ میں گھنٹی بج جانی چاہیے۔ کہ دیکھو ابھی ابھی میں نے اپنے آپ کو ڈاؤن کرنے کے لیے غلط جملہ بولا۔ میں اس سے آگاہ ہوں آئندہ میں اپنے آپ کو اس قسم کے جملوں کی ادائیگی سے روکوں گا جو کہ میں پچھلی زندگی میں بولتا رہا ہوں۔

- اپنے آپ کو درست کرنے کی حکمتِ عملی یہ ہونی چاہیے کہ آپ فوراَ تیز آواز میں اس طرح کا جملہ کہیں کہ جس سے آپ کی غلط بولے جانے والے جملے کی تردید ہو جائے۔ "ابھی میں نے کہا تھا کہ قسمت سے میرا A1 گریڈ آگیا لیکن حقیقت تو یہ ہے کہ اس بات کا قسمت سے کوئی تعلق نہیں بلکہ میں A گریڈ کا مستحق ہوں۔ اور اپنی کارکردگی اور محنت کے بعد A گریڈ حاصل کر سکا ہوں۔" ایک چھوٹا سا قدم جو آپ اپنے آپ سے محبت کی جانب بڑھاتے ہیں وہ قدم آپ کو اپنے ہونے کا احساس دلاتا ہے۔ اور آپ اپنے آپ کو تسلیم کرتے ہیں تو آپ کا اپنے آپ سے برتاؤ کا طریقہ کار بدل جاتا ہے۔
- اپنے آپ کو اس بات کا عادی بنانے سے پہلے اپنے آپ کو بدلنے کی آگاہی ضروری ہے۔ اور اپنے آپ کو بدلنے کا انتخاب آپ کے ہاتھ میں ہے۔ یہ بالکل گاڑی چلانا سیکھنے کی طرح ہے۔ کہ جس میں آپ شروع شروع میں غلطیاں کرتے ہیں اور پھر بعد میں مہارت سے گاڑی چلانے کے عادی ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح بار بار غلطی کرنے اور اُسے سدھارنے کی مشق کے سے آپ قدرتی طور پر اپنے آپ سے محبت کرنے کے عادی ہو جائیں گے۔
- جب آپ اپنے دماغ کو اپنے آپ سے محبت کے حق میں تبدیل کر لیتے ہیں تو آپ کے سامنے اپنے آپ سے محبت کی سرگرمیوں کے نئے باب روشن ہو جاتے ہیں۔ نیچے ذیل میں کچھ مشق دی جارہی ہے جنھیں اختیار کر کے آپ اپنے آپ سے محبت اور اپنی نگاہ میں اہم ہو سکتے ہیں۔
- جب آپ کی کوئی تعریف کرے یا محبت کا اظہار کرے تو آپ کا رویہ اُس تعریف اور محبت کو قبول کرنے کا ہونا چاہیے۔ آپ اُنھیں جواب میں "بہت شکریہ" بھی کہہ سکتے ہیں آپ

یہ بھی کہہ سکتے ہیں کہ "میں یہ جان کر خوش ہوا کہ آپ میرے بارے میں ایسا محسوس کرتے ہیں۔

- اگر آپ کے بارے میں کوئی ایسا شخص ہے جسکے لیے آپ حقیقی محبت محسوس کرتے ہیں۔ تو فوراً اُس کے سامنے کھلے طریقے سے "آئی لو یو" کہہ دیں اور جب آپ اُس کی جانب سے کسی جوابی ردعمل کا سامنا کریں تو اپنے آپ کو پیٹھ تھپک کر شاباشی دیں کہ آپ نے رسک لینا قبول کیا۔
- کسی ریسٹورنٹ میں اپنے لیے کسی ایسی چیز کا آرڈر دیں جو کہ آپ کو پسند ہو خواہ اُس کی قیمت زیادہ ہی کیوں نہ ہو۔ اپنے آپ کو ٹریٹ دیں کیونکہ آپ اس کے مستحق ہیں۔ ہر حالت میں ان چیزوں کا انتخاب کرنا شروع کر دیں جنھیں آپ اپنے لیے اچھا سمجھتے ہیں۔ جس میں سودا سلف بھی شامل ہے۔ اپنی پسندیدہ چیز خریدیں اس لیے کہ آپ اس چیز کے قابل ہیں۔ اپنے آپ کی نفی آپ انتہائی ضروری معاملات کے علاوہ غیر قانونی قرار دیں۔
- ایک تھکا دینے والی دن بھر کی مصروفیت کے بعد اور سیر ہو کر کھانا کھانے کے بعد مختصر سی نیند یا پھر پارک جا کر جوگنگ کریں اس کے باوجود کہ بہت سے کام ابھی کرنے باقی ہیں۔ یہ عمل آپ کو سو فیصد بہتر محسوس کرنے میں مدد دے گا۔
- کوئی ادارہ یا ایسی سرگرمی اختیار کریں جسے آپ انجوائے کریں۔ شاید آپ نے بہت زیادہ ذمہ داریوں اور وقت کے نا ہونے کی وجہ سے اس سرگرمی کو چھوڑ دیا ہو۔ اپنے آپ سے محبت کے انتخاب کے دوران جب آپ زندگی سے اپنے حصے کی خوشیاں حاصل کریں گے تو دوسرے لوگ بھی جن کی خدمت پر آپ اپنے آپ کو معمور سمجھتے ہیں وہ بھی اپنے آپ پر بھروسہ کرنا اور

خود انحصاری سیکھ جائیں گے۔ آپ ان کے ساتھ اپنی غیر موجودگی کو ان کے حق میں بہتر پائیں گے۔ ایسا کرنے سے وہ بھی اپنی زندگی اپنے انتخاب کے مطابق گزاریں گے نہ کے آپ کے حکم اور توقع کے مطابق۔

- یہ جانتے ہوئے کہ حسد آپ کو بہت ڈاؤن کرتا ہے۔ اسے اپنے زندگی سے ختم کر دیں اپنے آپ کو دوسروں سے موازنہ کرتے رہنے سے اور یہ سوچتے ہوئے کہ آپ کو ان کے مقابلہ میں کم پسند کیا جارہا ہے۔ آپ دراصل دوسروں کو اپنے مقابلہ میں زیادہ اہم سمجھنے لگتے ہیں۔ آپ اپنے آپ کو دوسروں کے ساتھ موازنہ کر کے نہ ناپیں۔ اس سلسلے میں یادرکھیں کہ ۱) کوئی بھی شخص آپ پر اثر ڈالے بغیر آپ کے مقابلے میں کسی دوسرے شخص کا انتخاب کر سکتا ہے۔ اسکا یہ انتخاب اسکا حق ہے۔ اس سے آپ کی شخصیت پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ ۲) اپنے مقابلے میں کسی دوسرے کے انتخاب کی سوچ آپ کو اپنے آپ پر شکوک وشبہات میں مبتلا کر دے گی۔ لہذا آپ کو حسد سے بچنا چاھیے۔ اور آپ کو اپنے آپ سے محبت کرنے کے لیے دوسرے کے انتخاب کا محتاج نہیں ہونا چاھیے۔ اور نہ ہی اس بات کا محتاج ہونا چاھیے کہ دوسرے آپ کو اہمیت دیں۔
- اپنے آپ سے محبت کے سلسلے میں آپ کو اپنے جسم سے نئے طریقے سے برتاؤ کرنا چاھیے مثلاً آپ اپنے لیے بہترین توانائی سے بھرپور غذا کا انتخاب کریں۔ آپ اپنا بڑھا ہو وزن کم کرنے کے لیے خصوصی انتظامات کریں (بڑھا ہوا وزن آپ کی صحت کے لیے خطرہ ہے اور اس بات کی واضح بات علامت ہے کہ آپ اپنے آپ سے محبت نہیں کرتے)
- روزانہ واک کریں یا سائیکل چلائیں کافی مقدار میں صحت سے متعلق ورزش کریں۔ تازہ ہوا سے لطف اندوز ہونے کے لیے باہر نکلیں کیونکہ اس سے آپ اچھا محسوس کریں گے۔ الغرض

اپنے جسم کو تندرست اور پر کشش رکھنے کے لیے بھرپور کوشش کریں۔ آپ کے پورا دن کا بور کر دینے والی روٹین کی سرگرمیوں پر مشتمل ہونا آپ کی ذات کی نفی کی واضح علامت ہے۔

- جنسی معالات میں بھی آپ اپنے آپ سے محبت کی مشق کر سکتے ہیں۔ آپ آئینہ کے سامنے برہنہ کھڑے ہو کر اپنے آپ کو دیکھیں (یہ مت کہیں کہ یہ کون بدمعاش ہے) اور اپنے آپ سے کہیں کہ آپ کتنے پر کشش ہیں۔ اپنے احساس کو زندہ رکھیں اپنے آپ کو بھرپور اور کانپ اٹھنے والے مزہ سے دوچار کریں۔ اپنے پارٹنر کی جنسی ضرورت کو پورا کرنے اور اسے خود سے زیادہ اہمیت دینے کے بجائے اپنی جنسی خواہش کی بھرپور آسودگی کا انتخاب کریں۔ اگر آپ کے لیے جنسی عمل خوشی اور مسرت اور آسودگی کا باعث نہیں ہے تو آپ کا پارٹنر بھی آپ سے مایوس ہے۔ آپ پور جنسی عمل کو slow down کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے پارٹنر کو سکھا سکتے ہیں کہ ایکشن کے ساتھ ساتھ آپ الفاظ اور جملوں کو بھی پسند کرتے ہیں۔ مختلف اور محفوظ طریقے آزمائیں مناسب علم اور معلومات حاصل کریں کہ جس سے آپ جنسی آسودگی حاصل کر سکتے ہیں اپنے پارٹنر کے ساتھ اور پارٹنر کے بغیر بھی۔ جنسی عمل کو فرض اور ذمہ داری سمجھ کر انجام دینے کے بجائے اپنی ضرورت اور آسودگی کے لیے انجام دیں۔
- اپنے آپ کو اپنی کارکردگی سے جانچنا چھوڑ دیں۔ آپ کی اہمیت کا تعلق آپ کی بھرپور کارکردگی سے نہیں اس سلسلے میں یہ بات یاد رکھیں۔ (ذہانت کو مسائل کے حل کر سکنے کی صلاحیت سے مت جانچو بلکہ اس بات سے جانچو کہ آپ کتنے خوش اور مطمئن ہو خواہ مسائل حل ہوں یا نہ ہوں) آپ کی جاب ختم ہو سکتی ہے آپ اپنے دیے گئے پروجیکٹ میں فیل ہو سکتے ہیں ہو سکتا ہی کہ آپ اپنا کوئی کام مناسب طریقے سے پورا نہ کر سکیں لیکن ان سب کا مطلب یہ ہرگز

نہیں کہ آپ کی قدر و قیمت کم ہو گئی ہے۔ آپ کو اپنے بارے میں یہ بات جاننا چاہیے کہ آپ کی قدر و قیمت کا آپ کی کامیابی یا ناکامی سے کوئی تعلق نہیں اس بات کے جانے بغیر آپ ہمیشہ اپنی سرگرمیوں پر confused ہی رہیں گے۔

یہ اور اس طرح کے دیگر عمل ان لوگوں کی زندگی کا حصہ ہیں جو اپنے آپ سے محبت کرتے ہیں۔

کیا آپ بغیر شکوہ اور شکایت کے اپنے آپ کو قبول کر سکتے ہیں۔

کیا آپ اپنے آپ سے ہر وقت محبت کر سکتے ہیں؟

کیا آپ کسی کو محبت اور کسی کی محبت حاصل کر سکتے ہیں؟

یہ وہ معاملات ہیں جن پر آپ کام کر سکتے ہیں۔ اپنا گول سیٹ کریں کہ آپ اس سے محبت میں مبتلا ہوں گے جو سب سے زیادہ خوبصورت سب سے زیادہ پر جوش اور سب سے زیادہ قابل قدر شخص ہے اور وہ شخص کوئی اور نہیں آپ ہیں۔

You are choice making individual.

You are the product of all the choice you made in the past

خود غرض ہونے کا کیا مطلب ہے۔ خود غرض ہونے کا مطلب دوسروں کے لیے بوجھ اور بر ڈن ہونا ہے۔ آپ جب کبھی اپنے کو دوسروں کے لیے یا دوسروں کو اپنے لیے بوجھ اور بر ڈن تصور کرتے ہیں تو یہ بر ڈن دراصل خود غرضی کہلاتا ہے۔ ایسا شخص جو اپنے آپ سے متفق نہ ہو۔ ہر لمحہ شکوے اور شکایات کرنے کا عادی ہو۔ خود ترسی کی بیماری کا شکار ہو۔ ایسا شخص یقیناً سب

لوگوں پر بوجھ ہوتا ہے۔ ایسا شخص جو کبھی خوش نہیں رہتا اور ہر وقت اس کوشش میں لگا رہتا ہے کہ دوسرے لوگوں کو اپنی خوشی کے طور پر استعمال کر سکے دوسرے لوگوں کو اپنی زندگی کی حالت کا ذمہ دار ٹھہراتا ہو۔ ایسا شخص جسے اپنے آپ پر شک ہو اور وہ اپنے آپ کو مسترد کرتا رہتا ہو۔ اور یہ نہ جانتا ہو کہ اپنی زندگی میں اپنے آپ کو کیسے خوش رکھا جاتا ہے۔ لوگوں پر بوجھ ہوتا ہے۔ اور اسے ارد گرد کے لوگوں کی ہر لمحہ توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

اِس کے برعکس ایسا شخص جو خوش رہتا ہو۔ جو کہ اپنے آپ سے محبت کرتا ہو۔ اِس کا کوئی تعلق دوسرے لوگوں میں عیب تلاش کرنے سے نہیں ہوتا۔ اور وہ اپنے آپ کو خوش رکھنے کے لیے دوسروں کا محتاج نہیں ہوتا۔ دوسروں پر بوجھ بننے کے بجائے وہ جانتا ہے کہ اپنی زندگی کو کس طرح انجوائے کرنا ہے۔ ایسا شخص کبھی بھی کسی دوسرے کے لیے بوجھ نہیں بنتے۔

خلاصہ

- اپنی ذاتی قدر و قیمت کا اندازہ دوسروں سے پوچھ کر نہیں لگایا جا سکتا۔ آپ اس لیے قابل قدر ہیں کہ ایسا آپ کہتے ہیں۔ اگر آپ اپنی قدر و قیمت کا اندازہ لگانے کے لیے دوسروں پر انحصار کرتے ہیں تو دراصل یہ آپ کی نہیں دوسروں کی قدر و قیمت ہو جاتی ہے۔
- دوسروں کو پیار دینے اور پیار کرنے کا براہ راست تعلق اس بات سے ہے کہ آپ اپنی ذات سے اور اپنے آپ سے کس قدر پیار کرتے ہیں
- آپ میں پائی جانے والی وہ خواہش و صلاحیت جس کے تحت آپ اُن لوگوں کو جن سے کہ آپ محبت کرتے ہیں۔ اِس بات کی اجازت دیں کہ وہ اپنے لیے جس راستے کا چاہے انتخاب کر سکیں۔ خواہ آپ اس سے مطمئن ہوں یا نہ ہوں۔

- اگر آپ اپنی نگاہ میں بے وقعت اور خود اپنے آپ سے محبت نہ کرنے والے شخص ہیں تو پھر آپ کے لیے کسی دوسرے کو محبت دینا ناممکن ہے۔ آپ کسی کو کیسے محبت دے سکتے ہیں جب کہ آپ کے خود کے پاس ہی محبت نہ ہو؟
- اپنے آپ سے نفرت کرنا کسی بھی طرح سے درست نہیں۔ اپنے آپ سے نفرت کرنے کے بجائے آپ اپنے لیے مثبت رویہ رکھیں۔ اپنی غلطیوں سے سیکھیں اور یہ نتیجہ نکالیں کہ غلطیوں کو دہرایا نہ جائے۔ اپنی غلطیوں کو اپنی بے قدری اور بے توقیری سے مت جوڑیں۔
- اگر آپ اپنی شخصیت کے بہت سے پہلوؤں کو مد نظر رکھیں تو بہت ساری بلکہ بہت ہی ساری باتیں، خوبیاں اور عادتیں آپ کے لیے اپنی ذات کی پسندیدگی کا پہلو لیے ہوئے ہیں۔
- آپ کی اہمیت آپ کی اپنی ذات سے اخذ ہوتی ہے۔ اس کی وضاحت کے لیے کسی کی رائے کی قطعی کوئی ضرورت نہیں۔
- جب آپ خود اپنے آپ کو پسند نہیں کرتے تو کوئی دوسرا کیا آپ کو پسند کرے گا۔
- جو کچھ آپ کو اچھا لگتا ہے اُس پر دوسروں کی رائے کو قطعی کوئی اہمیت نہ دی جائے۔
- آپ آج ہی یہ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ دوسروں کی خوشی کی خاطر اپنے آپ کو ناقابل قبول اور بے توقیر سمجھنے کا عمل اب ماضی کا قصہ ہوا۔
- اپنے آپ کو قبول کرنے کا مطلب اپنے پورے فزیکل باڈی کو پسند کرنا ہے۔ اور ان سب سماجی اور ثقافتی یلغار کو مسترد کرنا ہے جس کے تحت آپ اپنے آپ کو نامکمل سمجھتے ہوئے ہر وقت مکمل کرنے کی جستجو میں لگے رہتے ہیں۔
- ہر قابلیت اور مہارت وقت کا فنکشن ہوتی ہے۔ آپ جس کام کے لیے جتنا وقت صرف کرتے ہیں اس کام میں اتنی ہی مہارت حاصل کر لیتے ہیں۔
- خوش رہنا، پُر اثر رہنا اور محبت سے بھرپور زندگی گزارنا غیر ضروری کاموں اور چیزوں کے سیکھنے سے زیادہ اہم مقصد ہے۔
- اپنے آپ کو قبول کرنے کا مطلب اپنے آپ سے متعلق شکوہ اور شکایات ختم کرنا ہے۔ جو لوگ بہت زیادہ عمل پسند ہوتے ہیں وہ کبھی شکوہ شکایت نہیں کرتے۔

- شکوہ شکایت کرنے سے آپس کی محبت اور سماجی تعلق میں مواقعوں کی کمی واقع ہونا شروع ہو جاتی ہے۔
- اپنی ذات کا اظہار اپنی ذات سے محبت نہیں۔ بلکہ یہ تو دوسروں کی توجہ حاصل کرنے اور اُنھیں آمادہ کرنے کا ڈھنڈورا پیٹنے کے مترادف ہے۔
- اپنی ذات سے محبت تو دراصل آپ کا ذہنی رویہ ہے جو آپ اپنے آپ پر بھرپور اعتماد رکھنے کے بعد اختیار کرتے ہیں۔ دوسروں کی سوچ اور انھیں متاثر کرنے سے اس کا کوئی لینا دینا نہیں۔
- اپنی ذات کے اظہار میں کوئی بھی شخص اپنے آپ کو اس لحاظ سے جانچتا ہے کہ وہ دوسروں کی نگاہ میں کیسا ہے۔ جب کہ اپنی ذات سے محبت کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنی خود کی نگاہ میں اچھا بننا چاہتے ہیں اور اپنے آپ سے محبت کرتے ہیں۔

آپ کو دوسروں کی اجازت کی ضرورت نہیں

میرے بارے میں میری رائے اور میرے خیالات، میرے بارے میں آپ کی رائے اور آپ کے خیالات کے مقابلے میں زیادہ اہم ہے۔

ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے موجودہ لمحات اور وقت کا زیادہ تر حصہ اس کوشش میں صرف کرتے ہوں کہ دوسرے آپ کی بات اور خیال سے متفق ہو جائیں۔ اور آپ دوسروں کا دل جیت لیں۔ اور دوسرے آپ سے راضی اور خوش ہو جائیں۔ یا پھر دوسروں کی ناراضگی نے اور دوسروں کا آپ سے اتفاق نہ کرنے نے آپ کو پریشان کر رکھا ہو۔ تو پھر آپ سمجھ لیں کہ آپ غلطی کے بھنور میں پھنسے ہوئے ہیں۔ اگر دوسروں کا ہر معاملے میں آپ سے اتفاق کرنا اور دوسروں کا آپ سے راضی ہونا آپ کی زندگی کی ضرورت بن جائے تو سمجھ لیں کہ آپ غلطی کے ایک ایسے بھنور میں پھنس گئے ہیں جس سے نکلے بغیر آپ کی ترقی ناممکن ہے۔

اسے آپ اس طرح سے سمجھیں کہ دوسروں کا آپ سے راضی ہونا، یا دوسروں کا آپ سے متفق ہونا آپ کی خواہش تو ہو سکتی ہے لیکن آپ کی ضرورت نہیں۔ دوسروں کی اجازت اور رضامندی کا حصول آپ کی اندرونی خواہش تو ہو سکتی ہے لیکن اسے آپ کی ضرورت نہیں بننا چاہیے۔

ہم سب فطری طور پر اپنی تعریف کو، اپنے سراہے جانے کو اور ہمارے بارے میں دوسروں کے اچھے تاثرات کو پسند کرتے ہیں۔ کوئی بھی بھلا آدمی اسے ترک کرنا نہیں چاہے گا۔ اور نہ ہی اسے ترک کرنا ضروری ہے۔ لیکن تعریف، سراہا جانا، اور دوسروں کی پسند ہماری ضرورت بن جائے جس کے بغیر ہماری زندگی کی گاڑی ہی نہ چلے یہ ایک سخت غلطی ہے۔

دوسروں کو خوش رکھنا، ہر معاملے میں ان کی اجازت کی خواہش رکھنا تو ٹھیک ہے لیکن یہ اگر آپ کی ضرورت بن جائے تو پھر آپ کی زندگی تباہی سے دوچار ہو جاتی ہے۔ اور اسی ضرورت کے نتیجے میں آپ کی زندگی میں تباہ کن قوتیں اپنا عمل دخل شروع کر دیتی ہیں۔

جب دوسروں کی اجازت کا حصول اور اُن کی رضامندی آپ کی ضرورت بن جائے تو پھر آپ اپنی زندگی کے تمام معاملات دوسروں کے حوالے کر دیتے ہیں۔ اور پھر اُن کے دلائل پر عمل کرنا آپ کے لیے لازمی ٹھہرتا ہے۔ اگر وہ کسی معاملے میں آپ کو غلط قرار دے دیں تو آپ میں بے عملیت پیدا ہو جاتی ہے۔ آپ کی ذاتی حیثیت اس سے زیادہ کچھ نہیں رہتی کہ آپ اپنے تمام کاموں کے لیے دوسروں کی تعریف اجازت اور خوشی کے متمنی رہتے ہیں۔ اور صرف اندرونی خوشی آپ کو اس وقت حاصل ہوتی ہے کہ جب وہ لوگ آپ کی تعریف کر دیں جن کی اجازت کے حصول کے آپ متمنی رہتے ہیں۔

کسی دوسرے شخص کی اجازت کے حصول کی ضرورت کافی حد تک آپ کے لیے خطرناک ہے لیکن اس سے بھی زیادہ سنگین خطرہ یہ ہے کہ ہر ایک سے اجازت کے حصول کی ضرورت ہر ایک معاملے میں ضروری ہو جائے Approval of every one for every act

اگر آپ Approval seeking کا شکار ہیں اور آپ کے لیے دوسروں کی اجازت کا حصول آپ کی ضرورت بن گیا ہے۔ تو پھر آپ زندگی میں انتہائی مشکلات، قابل ترس حالت اور فرسٹریشن کے شکنجے میں جکڑ چکے ہیں۔

Approval کی ضرورت کو سمجھنے کے لیے ایک مثال پر غور کرتے ہیں۔ کاشف Approval needing سوچ کا شکار ہے۔ اُس نے اپنی زندگی میں کچھ ایسے اعتقادات اور یقین تشکیل دیے ہوئے ہیں جو کہ بہت سے معاملات میں دوسروں کے لیے قبول کرنا مشکل ہیں۔ اس میں برتھ کنٹرول سیاست، مذہب، دنیا میں ہونے والی جنگیں اور بہت سی اسی طرح کی چیزیں شامل ہیں۔ جب کبھی کوئی دوسرا شخص اس کی باتوں کی مخالفت کرتا ہے۔ تو وہ اُکھڑ جاتا ہے۔ اور اُس شخص کو اپنا ہمنوا بنانے اور اپنے ٹیڑھے میڑھے خیالات سے متفق کرنے کے لیے ایڑی چوٹی کا زور لگا دیتا ہے۔ ہر ایک کو ہر معاملے میں اپنے آپ سے متفق کرنے کا سودا اس کے سر میں سمایا ہوا ہے۔ مثال کے طور پر ایک واقع کو لیں۔ اُس نے ایک بار اپنے سالے کو اپنے خیال سے آگاہ کیا کہ وہ اس بات کا سختی سے قائل کہ رحم کی نیت سے کسی کو بھی قتل کیا جاسکتا ہے۔ اُس کے سالے نے تھوڑی سی مزاحمت کے بعد اُس کے خیال سے اتفاق کر لیا۔ پھر یہی بات اُس نے اپنے سُسر کے سامنے رکھی۔ اُس کے سُسر نے اُسے اپنی بھونیں چڑھا کر دیکھا اور اس کی اس بات پر کسی قیمت پر اتفاق نہ کرنے کا اشارہ دیا۔ پہلے تو کاشف اُنھیں قائل کرنے اور اپنا ہمنوا بنانے کی کوشش کرتا رہا۔ لیکن کافی کوشش کے بعد جب وہ قائل نہ ہو سکے تو اُس نے اپنے بیان میں تھوڑی سی تبدیلی کر کے اُن کا اتفاق حاصل کرنے کی کوشش شروع کر دی۔ کہ "اگر کوئی شخص شعوری حالت میں رہتے ہوئے اپنے آپ کو کسی نہ ختم ہونے والی تکلیف سے چھٹکارہ پانے کے لیے خود درخواست کرے کہ اُسے

قتل کر دیا جائے تو ایسے میں اُسے قتل کرنا درست ہے۔" اس تبدیل شدہ بیان کو اُس کے سُسر نے قبول کرنے کا اور اس سے متفق ہونے کا عندیا دے دیا۔ تب جا کر کاشف نے کچھ سکھ کا سانس لیا۔

یہی بات پھر اُس نے اپنے باس سے کی۔ لیکن یہاں اُسے شدید مخالفت کا سامنا کرنا پڑا۔ "تم اس طرح کی بات کیسے کر سکتے ہو۔ یہ تو خدا کے معاملات میں ٹانگ اڑانا ہو گیا۔" کاشف اس مخالفت کو برداشت نہ کر سکا۔ اور دلائل پر دلائل دینے شروع کر دیے۔ اور کچھ دیر تک اتفاق حاصل نہ کرنے پر اُس نے اپنے بیان میں تھوڑی سی تبدیلی کر لی۔ "میرا مطلب یہ ہے کہ انتہائی مشکل حالات میں کہ جب ڈاکٹر نے کسی بھی مریض کو بے کار بے مصرف اور قانونی طور پر مردہ قرار دے دیا ہو اگرچہ کہ وہ زندہ ہے تو ایسے شخص کو ہلاک کرنا اور زہر کا انجکشن دینا درست ہو گا۔" اِس پر باس کسی حد تک متفق ہو گیا۔ اور کاشف نے کافی خوشی محسوس کی کہ باس جیسا شخص بھی اس کا ہم خیال ہو گیا ہے۔ اس طرح اپنے اس خیال کو اُس نے کئی لوگوں کے سامنے رکھا بعض تو فوراً ہی اس سے متفق ہو گئے اور بعض کو متفق کرنے کے لیے اُس نے اپنے بیان میں ردوبدل کیا۔

یہ تمام مثالیں کاشف کی لوگوں سے روز مرہ کی گفتگو ہے۔ کاشف اپنے سماجی دائرے میں لوگوں کے ساتھ اپنے خیال اور سوچ کے ساتھ نہیں ملتا۔ دوسروں کی اجازت اور اتفاق حاصل کرنے کی خاطر وہ اپنی پوزیشن کو ہر لمحہ بدلتا رہتا ہے۔ دیکھا جائے تو کاشف بذات خود کہیں بھی نہیں بلکہ مختلف مواقعوں پر نہ صرف لوگوں کا ردعمل کاشف کے احساسات اور سوچ کا تعین کرتا ہے۔ بلکہ اس بات کا تعین بھی کرتا ہے کہ کاشف کو لوگوں کے لحاظ سے کیسا ہونا چاہیے۔

جب Approval seeking ضرورت بن جائے ایسے میں سچ کا امکان کم سے کم ہو جاتا ہے۔ اگر آپ دوسروں کا اتفاق حاصل کرنے کے لیے اپنی بات سے پھر سکتے ہیں تو کوئی بھی شخص آپ سے سیدھے اور اصولی طریقے سے بات نہیں کرے گا۔ اور نہ ہی آپ اپنی زندگی سے متعلق کسی احساس کو پُر اعتماد طریقے سے کسی کے سامنے بیان کر سکیں گے۔ آپ کی ذات، آپ کی سوچ ہمیشہ دوسروں کی آمادگی حاصل کرنے پر قربان ہو جائے گی۔

سیاست دان ایسا گروپ ہوتے ہیں جن پر لوگ اعتماد نہیں کرتے۔ دوسروں کو ہم خیال بنانا اُن کی پیشہ وارانہ ضرورت ہوتی ہے۔ اِس کے بغیر اُن کا کام نہیں چلتا۔ اسی لیے وہ ایک مجمع کو خوش کرنے کے لیے ایک بات کرتے ہیں اور دوسری جانب دوسرے مجمع کو خوش کرنے کے لیے دوسری بات کر دیتے ہیں۔

جو شخص اپنی بات سے دوسروں کو خوش کرنے یا آمادہ کرنے کے لیے بار بار شفٹ ہوتا رہے۔ اُس کی بات میں سچائی ختم ہو جاتی ہے۔ اس قسم کا برتاؤ کا سیاستدان کو اختیار کرنا تو اُسے آسانی فراہم کرتا ہے لیکن ہمارے لیے یہ بہت سی مشکلات پیدا کر دیتا ہے۔

اصل میں جب آپ اختلاف برداشت نہیں کر سکتے ہیں تو اپنے آپ کی رائے کو تبدیل کرنے کی جانب نکل پڑتے ہیں۔ جب آپ کے لیے تنقید برداشت کرنا مشکل ہو جاتا ہے تو آپ دوسروں کا اتفاق حاصل کرنے کے لیے سب سے آسان یہ سمجھتے ہیں کہ اپنے برتاؤ ہی کو بدل ڈالیں۔ لیکن جب آپ یہ آسان راستہ اختیار کرتے ہیں تو آپ دراصل اپنے بارے میں دوسروں کی رائے کو زیادہ اہمیت دیتے ہیں بجائے اس کے کہ اپنے آپ کو اہم سمجھیں۔

اگرآپ دوسروں کی خوشنودی حاصل کرنے کی کوشش کرتے رہتے ہیں تو آپ دراصل Approval seeking کا شکار ہیں۔ روزمرہ کے بہت سے کاموں میں آپ کا یہ سوچنا کہ فلاں اِس بارے میں کیاسوچے گا۔ یا آپ اپنی سوچ میں دوسروں کی وجہ سے تنگی محسوس کرتے ہوں اور دوسروں کی وجہ سے آپ کی سوچ تبدیلی سے دوچار ہو جائے یا پھر آپ کا عمل دوسروں کی وجہ سے تبدیل ہو جائے۔ تو پھر آپ بھی Approval seeking کا شکار ہیں۔ بعض دفعہ آپ بہت سے کاموں کو کر جاتے ہیں۔ لیکن اپنے سے متعلقہ لوگوں کو آپ اُن کاموں کے بارے میں نہیں بتاتے بلکہ باضابطہ پلان کر کے اُن کو اپنے اُن کاموں کے بارے نہیں بتاتے اگرچہ کہ وہ کام بُرے نہیں ہیں۔ بلکہ آپ اِس خوف سے اُن کاموں کو چھپاتے ہیں کہ اگر اُنھیں پتہ چل گیا تو وہ بہت ناراض ہوں گے۔ یا بہت ناخوش ہوں گے۔

Approval seeking کی بنیاد صرف اِس ایک تصور پر ہے کہ "اپنے آپ پر بھروسہ مت کرو بلکہ پہلے دوسروں سے اس بارے میں پوچھو" یہ ہماری ثقافت اور ہمارا معاشرہ ہے جو کہ ہمیں Approval seeking برتاؤ کرنا سکھاتا ہے۔ اور پھر اسی پر جمے رہنے پر زور دیتا ہے۔ اور پختہ کار ہو کر یہی Approval seeking ہمارا طرز زندگی بن جاتا ہے۔ اپنی ذاتی سوچ اور ذاتی رائے نہ صرف ہمارے معاشرے میں غیر روایتی سمجھی جاتی ہے بلکہ اُسے معاشرے کے بنیادی اداروں کے خلاف اعلان جنگ سمجھا جاتا ہے۔ جب آپ اس معاشرہ میں اس معاشرے کا اثر لے کر پروان چڑھتے ہیں تو آپ کے لیے ذاتی رائے غیر اہم اور دوسروں کی رائے انتہائی اہمیت اختیار کر جاتی ہے۔ "اپنے آپ پر بھروسہ نہ کریں اپنے آپ کا یقین نہ کریں" یہی معاشرے کی تربیت کی اساس سمجھی جاتی ہے۔ "دوسروں کی رائے کو اپنی رائے کے مقابلے میں زیادہ اہم سمجھو۔ اور اگر

کسی معاملے میں آپ نے دوسروں کی رائے پر عمل نہیں کیا تو بس پھر اپنے آپ میں ہر وقت کنفیوز اور گلٹی محسوس کرتے رہو کیونکہ دوسرے آپ کے مقابلے میں زیادہ اہم ہیں"

Approval کی ضرورت اور اہمیت کو بتا بتا کر دراصل لوگ آپ کو استعمال کرتے ہیں۔ آپ کی اہمیت اور قدر دوسروں کے ہاتھ میں ہوتی ہے۔ اگر وہ آپ کو تسلیم نہ کریں تو آپ اپنے آپ میں کچھ بھی نہیں رہ جاتے۔ آپ کی نگاہ میں آپ کی قدر ختم کر دی جاتی ہے۔ اور یہ معاملہ اِس طرح ہو جاتا ہے کہ جس قدر آپ کے لیے دوسروں کی واہ واہ کی ضرورت بڑھتی جاتی ہے۔ اُسی قدر آپ لوگوں کے ہاتھ سے استعمال ہوتے چلے جاتے ہیں۔ دوسروں کی واہ واہ آپ کو کنٹرول کرتی ہے۔ بس آپ صرف وہی کام خوشی خوشی اور اپنی پوری صلاحیتوں کو استعمال کرتے ہوئے کرتے ہیں جس میں دوسرے لوگ آپ کی واہ واہ کرتے ہیں۔ لیکن ایسے کام جو کہ آپ کے لیے ضروری ہیں آپ صرف اس لیے نہیں کر پاتے کہ اُس کو کرتے ہوئے لوگ آپ کی واہ واہ کرنے کے بجائے آپ پر تنقید کرتے ہیں۔ اِس Approval seeking کے عادی ہو جانے کے بعد تو آپ کے لیے یہ سوچنا بھی ناممکن ہو جاتا ہے۔ کہ آپ کے لیے ٹھیک کیا ہے اور غلط کیا ہے۔ بلکہ آپ کے تمام اعمال دوسروں کی تعریف یا تنقید کا سرچشمہ ہوتے ہیں۔

ہمارے معاشرے میں اس قسم کا عملی مظاہرہ آسانی سے دیکھا جا سکتا ہے۔ ہم اپنے آپ کو دوسروں کی نگاہ میں ٹھیک اور اچھا بننے اور ان کی تعریف حاصل کرنے یا تنقید سے بچنے کے لیے وہ تمام کام کرتے ہیں جس کا تعلق بعض اوقات ہماری ذات سے نہیں ہوتا۔ اور نہ ہی ہمیں اُس سے کوئی اخلاقی یا نفسیاتی فائدہ حاصل ہو رہا ہوتا ہے۔ بس ہم بے وقوفوں کی طرح دوسروں کی خوشنودی حاصل کیے جانے کی کوشش میں لگے رہتے ہیں۔

اپنی رائے کو اہمیت دینے اور دوسروں کی رائے سے آزاد ہو جانے کی سمت میں اُٹھایا جانے والا قدم ہمیں دوسروں کے کنٹرول سے آزاد کر دیتا ہے۔ اس صحتمند اقدام کے اُٹھانے کے نتیجے میں ہم پر خود غرض، خیال نہ رکھنے والا، نافرمان، بے حس، ظالم اور غیر سوشل کے لیبل لگا دیے جاتے ہیں۔ اور یہ سب دراصل ایک بھرپور کوشش ہوتی ہے کہ ہم دوبارہ دوسروں کے کنٹرول میں اُسی طرح آجائیں جس طرح پہلے تھے۔

دوسروں کا آپ پر کنٹرول سمجھنے کے لیے معاشرے کی جانب سے وصول ہونے والے اُن پیغامات کو سمجھنا ضروری ہے۔ جو اُس وقت شروع ہوئے تھے جب آپ بچے تھے اور آج تک آپ پر اُن کی بمباری جاری ہے۔

خاندان سے وصول ہونے والے Approval seeking پیغامات

یہاں اس بات کا سمجھنا ضروری ہے کہ چھوٹے بچوں کے لیے بڑوں سے اجازت حاصل کرنا اُن کی تربیت کے لیے ضروری ہوتا ہے۔ لیکن بچے کی نگاہ میں خود اُس کی اہمیت کا تعلق بڑوں کی Approval seeking کے ساتھ نہیں ہونا چاہیے۔ اور نہ ہی بچے پر ہر معاملے میں والدین کی جانب سے یہ پابندی ہونی چاہیے کہ وہ کیا کہے، کیا سوچے، کیا محسوس کرے اور کیا کرے۔ اپنی ذات پر انحصار کرنا آپ بچوں کو چھوٹے پن سے ہی سکھا سکتے ہیں۔ یہاں Approval seeking کو Love seeking سے خلط ملط نہیں کرنا چاہیے۔

بڑے ہو کر دوسروں کی خوشنودی حاصل کرنے کے چکر سے آزاد رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ بچوں میں شروع ہی سے خود انحصاری اور خود فیصلہ کرنے کی عادت ڈالی جائے اور اُن کی اِس

معاملے میں حوصلہ افزائی کی جائے۔ لیکن اگر بچہ اس احساس کے ساتھ بڑا ہوتا ہے۔ کہ نہ تو وہ والدین کی اجازت کے بغیر کچھ سوچ سکتا ہے اور نہ ہی کوئی کام کر سکتا ہے تو ایسی صورت میں نفسیاتی طور پر اپنے آپ پر شک کرنے کا بیج بچے کے دماغ میں بچپن ہی میں پڑ جاتا ہے۔

یہاں والدین کا پیار حاصل کرنے اور تربیت کے لیے والدین کی بات ماننے کہ جن سے بچے کی ذات کی تشکیل ہوتی ہے کی ضرورت اور اہمیت سے انکار نہیں لیکن خود انحصاری اور فیصلہ کرنے کی صلاحیت جیسی خصوصیات کو قربان کر کے ہر معاملے میں بچوں کو نکو بنانا انتہائی غیر ضروری اور انتہائی مہلک ہے۔

بہت سے معاملات میں ہمارا کلچر بچوں کو یہ سکھاتا ہے کہ اپنی ذاتی سوجھ بوجھ کے بجائے دوسروں پر انحصار کرو۔ "ہر معاملے میں امی ابو سے معلوم کرو" "مجھے کیا کھانا ہے، کب کھانا ہے اور کتنا کھانا ہے اور کیسے کھانا ہے امی سے پوچھ کر کرنا ہے" "مجھے کیا کھیلنا ہے، کس کے ساتھ کھیلنا ہے، کب کھیلنا ہے یہ امی سے پوچھ کر یا ان کی اجازت لے کر کرنا ہے۔ "گھر میں بچوں کو اُن کا کمرہ دیا جاتا ہے لیکن وہ کمرہ کیسے رکھنا ہے کون سی چیز کہاں ہو گی، اور اسے کیسے اور کب استعمال کرنا ہے یہ سب امی یا ابو بتائیں گے۔

مندرجہ ذیل بات چیت سے مزید اندازہ لگایا جاسکتا کہ کس طرح ہمارے معاشرے میں Approval seeking اور ہر معاملے میں دوسروں پر انحصار کی تربیت دی جاتی ہے۔

- ایک والدہ بچے کو کہتی ہیں "بیٹا آپ اپنی پسند سے جو کپڑے پہننا چاہو وہ پہن سکتے ہو" اب بچہ اپنی پسند اور سوچ سے کوئی کپڑے پہن کر امی کے پاس آتا ہے اور پوچھتا ہے کہ امی میں کیسا

لگ رہا ہوں۔ تو امی کا جواب ہوتا ہے۔ ”نہیں نہیں بیٹا لائننگ کے ساتھ ڈاٹ تھوڑی چلتے ہیں، جاؤ اور جا کر اسے تبدیل کرو اور بلیک جینز کے ساتھ ریڈ ٹی شرٹ پہنو“ پھر ایک ہفتہ بعد بچہ امی سے پوچھتا ہے ”امی میں کیا پہنوں“ تو امی جواب دیتی ہیں ”بیٹے آپ کا جو جی چاہے پہن لو آپ ہر بات مجھ سے پوچھ کر کیوں کرتے ہو“

- ایک دکان پر دکان دار نے بچے سے پوچھا ”بیٹا کیا آپ کو ٹافی پسند ہے“ بچے نے ماں کی طرف دیکھا اور ماں سے پوچھا کہ کیا مجھے ٹافی پسند ہے۔ یہ وہ بچہ ہے جو سیکھ چکا ہے کہ ہر معاملے میں والدین کی اجازت حاصل کرنا ضروری ہے۔ اُس معاملے میں بھی جسے وہ خود سمجھتا ہے کہ وہ اُس کے لیے ضروری ہے۔ کھیلنے سے لے کر کھانے، پینے، سونے سوچنے، پڑھنے، ٹی وی دیکھنے، کپڑے پہننے اور دوست بنانے تک تمام معاملات میں بچوں کو مجبور کیا جاتا ہے کہ وہ خود سوچنے سمجھنے کے بجائے امی اور ابو سے اجازت طلب کریں۔ اور ان کی خوشنودی کو ملحوظِ خاطر رکھیں۔ اور اُن کے غصے اور تنقید کی بنیاد پر اپنی پسند، اپنی سوچ اور اعمال کو اختیار کریں۔

خلیل جبران نے اپنی ایک کتاب The Prophet میں بچوں کے بارے میں لکھا ہے ”بچے آپ کے ذریعے دنیا میں آئے ہیں آپ کے لیے دنیا میں نہیں آئے اگرچہ کہ وہ آپ کے ساتھ رہتے ہیں لیکن وہ آپ کی ملکیت نہیں“

لیکن ہم اپنے معاشرے میں بچوں کو خود انحصاری سکھانے کے بجائے انھیں دوسروں پر انحصار کرنے والا بنا رہے ہیں۔ اس حکمتِ عملی کا مشاہدہ ہر اُس بچے میں کیا جا سکتا ہے جو کہ مکمل طور پر ماں اور باپ پر انحصار کرتا ہے۔ امی ہر معاملے کی ریفری بن جاتی ہیں۔ جب بھی لڑائی ہو امی

کا سہارا لیا جاتا ہے۔ بھائی کے misbehave کی روک تھام امی کو کرنی ہے۔ کسی کو ضرور ہونا ہے کہ جو بچوں کے تمام معاملات میں سوچ سکے اور فیصلہ کر سکے۔ چھوٹی چھوٹی باتوں میں امی سے شکایت اور ابو سے انصاف طلبی کا تقاضہ کیا جاتا ہے۔ ہم اپنے بچوں کو یہ بات سکھا دیتے ہیں کہ اپنے معاملات خود حل کرنے اور اپنی مشکلات پر خود قابو پانے کی کوشش مت کرو بلکہ یہ کام تمھارے لیے تمھارے امی اور ابو کریں گے۔ اپنے معاملات میں بذات خود کوئی فیصلہ نہ کرو بلکہ پہلے امی اور ابو سے پوچھو۔

یاد رکھیں بچے اس طرح کے Approval seeker بننے کے خلاف مزاحمت کرتے ہیں ہم عام زندگی میں اس کی کئی مثالیں دیکھتے ہیں۔ اکثر والدین یہ کہتے ہوئے نظر آتے ہیں کہ ہم جانتے ہیں کہ ہمارا بچہ سب کچھ سمجھتا ہے لیکن جانتے بوجھتے وہ ہماری بات نہیں مانتا۔ جب بچہ پہلی بار آپ کی بات ماننے سے انکار کرتا ہے۔ تو حقیقت میں یہ وہ پہلا احتجاج ہوتا ہے جو وہ والدین کی Approval seeking کی ضرورت کے خلاف کرتا ہے۔ وہ ہمیں یہ پیغام دیتا ہے کہ آپ مجھے یہ تو بتا سکتے ہیں کہ میں کیا کھاؤں، کیا پہنوں، کس کے ساتھ کھیلوں، کب کھیلوں، کب سوؤں کب گھر میں آؤں، اپنی چیزیں کہاں رکھوں، حتیٰ کہ میں کیا سوچوں۔ لیکن یہ سب میں اُس وقت کروں گا جب میں خود اس کے لیے تیار ہوں گا۔ یہ وہ پہلا احتجاج ہوتا ہے جو بچہ اس بات کے خلاف کرتا ہے کہ اُسے ہر معاملے میں امی اور ابو کی Approval کی ضرورت ہے۔

بطور بچہ آپ خود سوچنا چاہتے ہیں۔ اپنے آپ پر بھروسہ کرنا چاہتے ہیں۔ جب آپ بچہ ہوتے ہیں اور آپ کی امی آپ کو کپڑے پہنانا چاہتی ہیں تو آپ کہہ اُٹھتے ہیں کہ میں کپڑے خود پہنوں گا۔ میں خود کی یہ گردان ہر بچے کی زندگی میں ہوا کرتی ہے۔ لیکن اس کے جواب میں، آپ

ابھی چھوٹے ہو، آپ ٹھیک سے نہیں کروگے، آپ خراب کر دوگے، یا اتنا وقت نہیں ہے کہ میں تمھارا انتظار کروں۔ ان جیسے جملوں کے ذریعے آپ کی خود انحصاری کو دبا دیا جاتا ہے۔ جو کہ آپ کی اپنے آپ پر انحصار کی خواہش ہے۔ بچپن میں اپنے آپ پر انحصار کرنے کہ یہ شدید خواہش آپ میں موجود ہوتی ہے۔ جسے اکثر امی اور ابو پر انحصار کروا کروا کر دبا دیا جاتا ہے۔

عام طور پر یہ پیغام تمام والدین غیر شعوری طور پر بچوں کو دیتے ہیں۔ "اگر تم کوئی کام نہیں کر پاؤ گے تو ہم تمھیں تسلیم نہیں کریں گے۔ اور جب ہم تمھیں تسلیم نہ کریں تو تم بھی لازمی طور پر اپنے آپ کو تسلیم کرنا چھوڑ دو۔" خاندان کا یہ بنیادی ادارہ اچھی پرورش کے نام پر دوسروں پر انحصار کرنا اور دوسروں کو راضی رکھنا اور دوسروں کی خوشنودی حاصل کرنے کی کوشش کرتے رہنا سکھاتا ہے۔

والدین جو اپنے بچوں کو کسی طرح کا نقصان پہنچنے نہیں دیتے۔ اس دلیل کے ساتھ کہ وہ اپنے بچے کی ہر خطرے سے حفاظت کرتے ہیں۔ ایسے والدین کے لیے نتیجہ اِس کے بالکل برعکس نکلتا ہے۔ بچے کا یہ بات سیکھے بغیر کہ مشکل حالات میں اُسے کیسے اپنے آپ پر بھروسہ کرنا ہے۔ اور کس طرح معاملات سے نمٹنے کے لیے اسے خود فیصلے کرنے ہیں یہ بات اس کے لیے ناممکن ہو جاتی ہے کہ وہ اپنی پوری زندگی میں خود انحصاری کا برتاؤ اپنا سکے۔ اِن مشکل حالات میں اپنے جھگڑے خود نمٹانا، اپنی بے عزتی یا insult سے نمٹنا، عزت کی خاطر لڑنا، اپنی روزی روٹی کمانے کے لیے اپنا ذاتی طریقہ کار اپنانا شامل ہیں۔

اسکول سے موصول ہونے والے Approval seeking پیغامات

جب آپ گھر سے نکل کر اسکول پہنچتے ہیں۔ تو دراصل آپ ایک ایسے ادارے میں داخل ہو جاتے ہیں۔ جو خاص طور پر اس مقصد کے لیے تشکیل دیا گیا ہے کہ آپ کو Approval seeking سوچنے والا اور برتاؤ کرنے والا بنا ڈالے۔ ہر کام کرنے سے پہلے اجازت طلب کرو۔ اپنی ذاتی رائے اور سوجھ بوجھ کو اہمیت نہ دو۔ باتھ روم جانے کے لیے ٹیچر سے اجازت طلب کرو۔ مخصوص سیٹ پر بیٹھو وغیرہ وغیرہ۔

اسکول میں ہر چیز دوسروں کی اجازت اور کنٹرول کے تحت کرنا سکھایا جاتا ہے۔ بجائے اس کے کہ آپ کو خود سوچنا سکھایا جائے آپ کو یہ سکھا دیا جاتا ہے کہ خود بالکل نہ سوچیں۔ سبق نمبر 2 اور سبق نمبر 3 گھر سے پڑھ کر آئیں۔ ان الفاظ کی spelling یاد کریں۔ تصویر ایسے بنائیں یہ کریں اور یہ نہ کریں۔ اور یہ تو بالکل نہ کریں۔ آپ کو اسکول میں اس طرح فرمانبرداری سکھائی جاتی ہے۔ اگر آپ کو اپنے کسی کام میں شک و شبہ ہے تو ٹیچر سے ملیں۔ آپ نے کام ٹھیک کیا ہے یا نہیں اس کا فیصلہ آپ نہیں بلکہ ٹیچر کرے گا۔ آپ کو اپنے ٹیچر کو ہر حال میں راضی رکھنا ہے۔ اور اگر ہر معاملے میں آپ سے آپ کا ٹیچر راضی نہیں ہے۔ تو آپ کو پرنسپل کا سامنا کرنا پڑے گا۔ جس کا نتیجہ یہ متوقع ہے کہ آپ مہینوں تک اپنے آپ میں گلٹی محسوس کرتے رہیں گے۔ آپ کی رپورٹ کارڈ آپ کے والدین کے لیے تحریری پیغام ہوتی ہے۔ کہ آپ نے اساتذہ کی خوشنودی کس قدر حاصل کی۔

اگر آپ اسکول کی فلاسفی پر غور کریں تو آپ کو اندازہ ہو گا کہ اسکول کے بنائے گئے بے شمار قوانین دباؤ کے تحت بنائے جاتے ہیں۔ والدین کا دباؤ۔ مقابلے کا دباؤ۔ چھاپامار ٹیم کا دباؤ۔ اسی وجہ سے زیادہ تر اسکول کی مشن اسٹیٹمنٹ کچھ ان الفاظ پر مبنی نظر آئے گی۔

"ہم بچے کی مکمل تعلیمی نگہداشت پر یقین رکھتے ہیں۔ نصاب اس طرح مرتب کیا گیا ہے کہ ہر بچے کی انفرادی ضرورت کو پورا کیا جاسکے۔ ہم بچے کی انفرادی ترقی اور ذات کے شعور کے لیے بہت جدوجہد کرتے ہیں اور اسی کو پروموٹ کرتے ہیں۔"

سوال یہ ہے کہ کتنے اسکول والے اور اساتذہ اِن لفظوں کو عملی طور پر اختیار کرنے کی ہمت کرتے ہیں۔ جیسے ہی کوئی بچہ ذاتی شعور کی علامات کو ظاہر کرتا ہے۔ اور اس میں خود اپنے معاملات ہینڈل کرنے اور اپنا کنٹرول اپنے ہاتھ میں لینے کے آثار نمایاں ہوتے ہیں ویسے ہی اسے کنٹرول کرنے اور اسے اس کی حد میں رکھنے کے انتہائی خوفناک اقدامات شروع کر دیے جاتے ہیں۔ وہ طالب علم جو آزاد ہو، اپنے آپ سے محبت کرتا ہو، جو گلٹی فیل نہیں کرتا ہو۔ اُسے باضابطہ ایک نظام کے تحت مشکلات پیدا کرنے والے بچے کا لیبل عطا کر دیا جاتا ہے۔

اسکول اس بچے کے ساتھ جو کہ آزادانہ سوچ کا مالک ہے کچھ اچھا برتاؤ نہیں کرتا۔ تقریباً تمام اسکولوں میں Approval seeking کامیاب ہونے کا طریقہ کار ہے۔ اگر آپ اسٹاف کو خوش رکھیں گے۔ اُن کے بنائے گئے اور تھوپے گئے اصولوں پر کام کریں گے۔ وہ نصاب پڑھیں گے جو آپ کے سامنے پیش کیا گیا ہے۔ تو پھر آپ کامیاب ہوں گے۔ ان تمام مراحل میں Approval seeking کی اہمیت کو اُبھارا جاتا ہے۔ اور خود انحصاری کی حوصلہ شکنی کی جاتی ہے۔

اس نظام کے تحت بچہ بڑی کلاسز میں پہنچتے پہنچتے دوسروں کو راضی رکھنے کا سبق سیکھ چکا ہوتا ہے۔ وہ اپنے اساتذہ اور بڑوں سے پوچھتا ہے کہ اسے کون سے مضمون اور فیلڈ کا انتخاب کرنا چاہیے۔ وہ پوچھتا ہے کہ آپ بتائیے کہ میرے لیے کیا ضروری ہے۔ کلاس روم میں اسے سکھایا جاتا ہے کہ جو کچھ اُسے پڑھایا جارہا ہے اُسے وہ خاموشی سے پڑھے۔ کوئی سوال نہ کرے اُسے کسی سوال کے جواب میں اپنے خیالات اور اپنی رائے لکھنے کے بجائے دوسروں کی کہی ہوئی باتوں کو بیان کرنے کا کہا جاتا ہے۔ اور اگر وہ یہ سب نہیں سیکھتا اور نہیں کرتا تو اُسے کم تر گریڈ کی سزا دی جاتی ہے۔ اور اساتذہ اس سے ناخوش ہوتے ہیں۔ اسی طرح گریجویشن میں داخلے کے لیے اُس کے لیے فیصلہ کرنا مشکل ہو جاتا ہے کہ اُسے اپنا کیریئر کس مضمون کو اختیار کر کے حاصل کرنا چاہیے۔ کیونکہ بارہ پندرہ سال کی مسلسل کوشش سے اُسے یہ بات سمجھائی اور سکھا دی جاتی ہے کہ کیسے سوچتے ہیں اور کیا سوچتے ہیں۔

یونیورسٹی پہنچ کر بھی یہی پیٹرن جاری رکھا جاتا ہے۔ دو ٹرم کے اسائنمنٹ تیار کریں۔ درست فارمیٹ کا خیال رکھیں۔ حتیٰ کہ فونٹس اور ورڈز کا سائز بھی بتایا جاتا ہے۔ یا دوسرے الفاظ میں تھوپا جاتا ہے۔ ضروری ہے کہ اسائنمنٹ ٹائپ ہو۔ اُس میں انٹروڈکشن ہو۔ کونٹینٹ ہو۔ باڈی ہو۔ Conclusion ہو وغیرہ۔ طالب علموں کی ذاتی تخلیقی صلاحیتیں پیدا کرنے اور Intelligent Diversity کے مواقع پیدا کرنے کے بجائے یہاں بھی Approval seeking کی تعلیم دی جاتی ہے۔ Student کو ہر کام دوسروں کی خوشنودی حاصل کرنے اور اُنھیں راضی رکھنے کے لیے ٹرین کیا جاتا ہے۔ دوسروں کے معیار پر پورا اُترنے کی تربیت دی جاتی ہے اس طرح سے جو end پروڈکٹ ایک فرد کی شکل میں تیار ہو کر ہمارے سامنے آتی ہے۔ وہ

ایک ایسا فرد ہوتا ہے جو بذات خود سوچنے اور سمجھنے سے عاری اور اپنے بارے میں خود سوچنے سے خوفزدہ ہوتا ہے۔ اس کے لیے یہ زیادہ آسان اور محفوظ ہوتا ہے۔ کہ وہ وہ کچھ کرتا رہے جس کی دوسرے اس سے توقع کرتے ہیں۔

دوسرے اداروں سے موصول ہونے والے Approval seeking پیغامات

Approval seeking کی بیماری کی وجوہات ہم کچھ دوسرے ذرائع سے بھی وصول کرتے ہیں جن میں مذہبی ادارے سر فہرست ہیں۔ اخلاق اور زندگی کے بہترین طور طریقے اس لیے اختیار نہیں کرو کہ وہ آپ کی نظر میں ٹھیک ہیں۔ اور وہ آپ کی سوجھ بوجھ کا نتیجہ ہیں۔ بلکہ اس لیے اختیار کرو کہ مذہب انھیں اختیار کرنے کا کہتا ہے۔ یہاں بھی آپ مذہب اور مذہبی رہنماؤں، خدا اور رسول کو راضی کرنے اور اُن کی ناراضی مول لینے کے ڈر سے تمام کام انجام دینا سیکھ لیتے ہیں۔ لہٰذا مذہب پر عمل کرنا بھی آپ کا اپنا انتخاب و اختیار اور خواہش نہیں ہوتی۔ بلکہ خدا اور رسول کو راضی رکھنے اور اُن کی ناراضی سے بچنے کا اہتمام ہے۔ زندگی میں اپنے ذاتی فیصلے کرنے کے لیے بھی ہم استخارہ کو ضروری سمجھتے ہیں۔ ذاتی مقاصد کے تعین اور اس کے حصول کی جدوجہد میں تذبذب کا رویہ اس بات کی کھلی نشاندہی کرتا ہے۔ کہ ہم فیصلہ کرنے کی قوت سے عاری ہیں اگر ایمانداری اور تعصب کے بغیر مذہب کا درست طریقے سے مطالعہ کریں تو ہمیں پتہ چلے گا۔ کہ مذہب ذات کی آگاہی، فیصلے کے اختیار کی اہمیت اور تمام اعمال کی ذمہ داری خود قبول کرنے کی اہمیت پر زور دیتا ہے۔ خود سے نفرت اور اور اپنے آپ پر شک وشبہ جیسی سوچ کی مذمت کرتا ہے۔ ذاتی سوجھ بوجھ اور خود انحصاری ہی فطرت کو سمجھنے میں مددگار ثابت ہو کر آدمی کو شعور اور ضمیر کی منازل طے

کرنے میں مدد دیتی ہے۔اپنی ذات کو اپنا راہ نما بنانے اور کسی بیرونی قوت کی Approval کی ضرورت کا انکار کرنا بھی آپ کو ایک بہترین مذہبی تجربہ سے ہمکنار کرتا ہے۔

اپنے آپ میں ڈوب کر پا جا سراغ زندگی

تو اگر میرا نہیں بنتا نہ بن اپنا تو بن

دوسرا اہم ادارہ حکومت کا ہے۔جو آپ کو Approval seeking کے لیے اُکساتی ہے۔ قانون بنانے والے چند لوگ سب کے لیے فیصلہ کرتے ہیں کہ اُنھیں کن اصولوں پر عمل کرانا ضروری ہے۔ اور کون سے اصولوں کی خلاف ورزی سزا کا موجب بنے گی۔اس ادارے کا پُر زور اسرار ہوتا ہے کہ وہ آپ کے بارے میں آپ سے زیادہ جانتے ہیں۔ کہ آپ کے لیے کیا ٹھیک ہے اور کیا غلط ہے۔

اس کے علاوہ ہمارا کلچر بھی ہمیں Approval seeking سکھاتا ہے ہم روز مرہ سیکڑوں پیغامات کی زد میں ہوتے ہیں۔جو کہ ہمارے کلچر کی جانب سے ہم پر حملہ آور ہوتے ہیں۔جو گانے ہم روز مرہ سنتے ہیں اُن کے جملے approval seeking کے الفاظ سے بھرے ہوتے ہیں۔محبت کرنے اور نبھانے کے طور طریقے جو ہمارے کلچر کا حصہ ہیں approval seeking کی تربیت سے لبریز ہیں۔"میں تمھارے بغیر زندہ نہیں رہ سکتا" "میرا تو بس سب کچھ تم ہی ہو" "اگر تم مل جاؤ زمانہ چھوڑ دیں گے ہیں" "آپ کچھ بھی نہیں جب تک آپ کو کوئی نہ چاہے"

یہ اور اس طرح کے بے شمارے جملے اور فلاسفی ہمارے گانوں فلموں اور ہماری ثقافت کا حصہ ہیں۔ آپ اگلی بار جب گانے سننے بیٹھیں تو اُن کے الفاظ اور جملوں پر غور کریں آپ کو بیشتر گانے اسی approval seeking کا سبق دکھائی دیں گے۔ اسی طرح فلموں اور ڈراموں کا مرکزی خیال اور پلاٹ بھی اکثر approval seeking کے گرد گھومتا ہوا نظر آتا ہے۔

Approval Seeking سے کیسے بچا جا سکتا ہے۔

مارک ٹوئن کے الفاظ اس سلسلے میں ہماری مدد کر سکتے ہیں۔ وہ کہتا ہے عادت تو عادت ہوتی ہے کوئی بھی شخص عادت کو کھڑکی سے باہر نہیں پھینک سکتا۔ لیکن عادت کو زینہ بہ زینہ ایک ایک قدم نیچے اُتر کر چھوڑا جا سکتا ہے۔

ذرا غور کریں کہ دنیا کیسے کام کرتی ہے۔ یہ بات تو بالکل درست ہے کہ آپ ہر ایک کو خوش نہیں رکھ سکتے۔ حقیقت تو یہ ہے کہ اگر آپ سے 50٪ لوگ بھی خوش ہوں تو سمجھ لینا چاہیے کہ آپ بہترین زندگی گزار رہے ہیں۔ الیکشن میں ہمارا مشاہدہ کہ 53٪ ووٹ لینے والی پارٹی جیت جاتی ہے۔ اور فتح کا جشن منا کر حکومتی کنٹرول اپنے ہاتھ میں لے لیتی ہے اگرچہ کہ 47٪ لوگ اس پارٹی کی مخالفت میں ووٹ ڈالتے ہیں۔

لہٰذا آپ جب بھی اپنی رائے کا اظہار کریں اپنے خیالات دوسروں کے سامنے رکھیں۔ تو یہ ذہن بنا لیں 50-50 چانس ہے کہ آپ کی بات مان لی جائے گی۔ یا آپ کی بات رد کر دی جائے گی۔ اس بنیادی قانون کی سمجھتے ہوئے آپ Disapproval کو نئی ڈائریکشن سے سوچ سکتے ہیں۔ اب جب کبھی کوئی آپ کی بات یا رائے کو رد کرے تو بجائے اس کے کہ آپ ہرٹ ہوں یا فوراً اپنی

رائے بدل کر اسے راضی کرنے کی کوشش شروع کر دیں۔ آپ اپنے آپ کو یہ بات یاد دلا سکتے ہیں کہ آپ دراصل اُن 50٪ میں سے کسی ایک کے سامنے کھڑے جسے آپ کی بات سے اتفاق نہیں ہے۔ یہ جان لینے کے بعد کہ آپ کے بولنے، کرنے اور سوچنے کے خلاف کچھ نہ کچھ مخالفت کا سامنا آپ کو کرنا ہی پڑتا ہے۔ کیوں کہ سو فیصد لوگ آپ سے راضی نہیں ہو سکتے۔ آپ دراصل مایوسی اور پریشانی کی لمبی سرنگ سے باہر نکل آتے ہیں۔ جب آپ کو 50٪ لوگوں سے پہلے ہی توقع ہے کہ وہ آپ سے متفق نہیں ہوں گے۔ تو اُن کے آپ سے اتفاق نہ کرنے پر آپ کو کوئی پریشانی لاحق نہیں ہو گی۔ اور آپ اپنی بات کی صحت پر اور اپنے آپ پر شکوک و شبہات کرنے سے گریز کریں گے۔

تعریف اور توضیح اور واہ واہ سب کو پسند ہوتی ہے۔ لیکن اسے پسند اور اچھا لگنے تک محدود رکھنا چاہیے۔ اسے اپنی ضرورت نہیں بنا لینا چاہیے۔ ضرورت وہ ہوتی ہے جس کے بغیر آپ زندہ نہیں رہ سکتے۔ جس کے بغیر آپ ایک قدم نہیں چل سکتے۔ یہ بات مان لیں کہ آپ ہر ایک کا دل ہر ایک معاملے میں نہیں جیت سکتے۔ ہر ایک کی خوشنودی حاصل کرنے کی کوشش اور جستجو میں لگے رہنا اپنے آپ کو ایک بند غار میں دھکیلنے کے برابر ہے۔ جس میں مایوسی کا اندھیرا ہو۔ اور باہر نکلنے کا راستہ نہ ہو۔ آئن اسٹائن کے مطابق سب کو خوش رکھنے کی کوشش سب سے بڑی بے وقوفی ہے۔ 50-50 کا ریشو اطمینان بخش ہے آدھے لوگ اگر آپ سے متفق نہیں ہیں اور خوش نہیں ہیں تو آدھے لوگ وہ بھی تو ہیں جو آپ سے خوش اور متفق ہیں۔ آدھے سے تھوڑے سے زیادہ بھی آپ سے متفق ہیں تو پھر یہ آپ کی فتح ہے۔

اپنے آپ کو ریجیکٹ کرنے کی طرح دوسروں کی خوشنودی حاصل کرنے کی کوشش میں لگے رہنا بھی دراصل ایک خود شکستہ رویہ ہے۔ مندرجہ ذیل میں اُن سرگرمیوں کی ایک لسٹ بنائی جا رہی ہے۔ جو اس بات کی نشاندہی کرتی ہے۔ کہ یہ سرگرمیاں Approval seeking کے زمرے میں آتی ہیں۔ اور ہمارے خود شکستہ رویے اور غلطی کے بھنور میں پھنس جانے کی علامت ہیں۔

- کسی کی مخالفت کی وجہ سے اپنی پوزیشن تبدیل کر لینا یا اپنی رائے بدل لینا۔
- دوسروں کے ناخوش ہونے کے رد عمل سے بچنے کے لیے اپنی بات کو میٹھے انداز سے پیش کرنا۔
- دوسرے آپ کو پسند کریں اس سلسلے میں اُن کی خوشامد کرنا۔
- ہر وقت ہر بات میں دوسروں کی ہاں میں ہاں ملانا اس خوف سے کہ کہیں وہ آپ سے ناراض نہ ہو جائیں۔ اگرچہ کہ آپ، جو کچھ کہا جا رہا ہے اُس سے اختلاف کرتے ہیں۔
- کسی کے لیے چھوٹے چھوٹے گھریلو کام کرنا اور تکلیف دہ صورت حال سے گزرنے کے باوجود انکار کرنے کے قابل نہ رہنا۔
- کسی کو گنوار اور بے حس کا لیبل دینا کیوں کہ وہ آپ کو زیادہ توجہ نہیں دیتا۔ اور اس سے آپ کو تکلیف ہوتی ہو۔
- کسی تیز اور چالاک سیلز مین سے اپنی تعریف اور اہمیت سن کر ایسی چیزیں خرید لینا جو کہ آپ خریدنا نہ چاہتے ہوں یا جس کی کہ آپ کو ضرورت بھی نہ ہو۔

- کس خراب خریدی ہوئی چیز کو اس خوف سے واپس نہ کرنا کہ اگر آپ واپس کریں گے تو دکان دار کو بُرا لگے گا۔ اگرچہ کہ واپس نہیں کرنے پر آپ کو بُرا لگ رہا ہے۔ لیکن اس کے برا لگنے کو ہم اپنے بُرا لگنے پر ترجیح دیں۔
- کسی ریسٹورینٹ میں ٹھیک طور پر نہ پکی ہوئی چیز اس لیے کھائے چلے جانا کہ اگر واپس کریں گے تو بیرے کو اچھا نہیں لگے گا۔
- دوسروں کی مخالفت کے ڈر سے یا ناراض ہو جانے کے ڈر سے یہ کہنا کہ میرے کہنے کا مطلب یہ نہیں تھا۔ اگرچہ کہ آپ کا مطلب وہی تھا۔
- اپنے بارے میں ایسی خبریں پھیلانا جس سے آپ کو یہ احساس ہو کہ لوگ آپ کا نوٹس لے رہے ہیں۔
- کسی معاملے میں بولنے یا کسی چیز کے خریدنے یا کوئی بھی کام کرنے کے لیے اُس کی اجازت کے طالب رہنا جسے آپ اپنی زندگی میں اہم سمجھتے ہوں کیوں کہ اُس کی ناراضگی سے آپ خوفزدہ ہیں۔
- ہر معاملے میں دوسروں سے حد سے زیادہ معذرت خواہانہ رویہ رکھنا۔ "میں معافی چاہتا ہوں" "میں شرمندہ ہوں" کے جملے اس لیے استعمال کرتے رہنا کہ دوسرے آپ کو معاف کر دیں اور آپ سے خوش اور مطمئن رہیں۔
- دوسروں کی توجہ حاصل کرنے کے لیے ناموافق طریقوں سے برتاؤ کرنا۔ یہ بالکل ویسا ہی ذہنی رویہ ہے کہ جس میں آپ دوسروں کی خوشنودی حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ لہٰذا عجیب

طریقے سے کپڑے پہننا تا کہ دوسرے متوجہ ہوں۔ تیز آواز میں باتیں کرنا۔ اپنے آپ کو عجیب طریقے سے سزا دینا۔ یہ سب Approval seeking کی علامات ہیں۔

- ہر مواقع پر جان بوجھ کر لیٹ ہونا تا کہ سب لوگوں کی توجہ حاصل کی جا سکے۔ لوگوں کی توجہ حاصل کرنے کے لیے اچھی عادات کو بھی چھوڑ دینا۔
- جس چیز کے بارے میں اگرچہ کہ آپ مکمل طور پر نہ جانتے ہوں لیکن دوسروں کو اپنی علمی قابلیت کا معترف کرنے کے لیے اُس کے بارے میں توڑ مروڑ کر باتیں کرنا۔
- اپنے آپ کو اچھے کاموں میں لگانا تا کہ لوگ آپ کی واہ واہ کریں۔ اور واہ واہ نہ ہونے پر تکلیف محسوس کرنا اور اچھے کام ترک کر دینا۔
- اُس سے اختلاف رائے کی وجہ سے ناخوش ہونا جسے آپ محترم سمجھتے ہوں۔

یقیناً یہ لسٹ لمبی ہو سکتی ہے کیوں کہ Approval seeking ایک سماجی تاثر ہے جو کہ دنیا کے ہر کونے میں ملاحظہ کیا جا سکتا ہے۔ یہ صرف اُس وقت قابل رحم ہو جاتا ہے جب یہ کسی کی ضرورت بن جائے۔ اور پھر اپنی ذات کی نفی کر کے اپنی ذات کو ترک کر کے دوسروں کو اپنے احساسات کا ذمہ دار ٹھہرا دے۔

دوسروں کو خوش کرنے اور توجہ حاصل کرنے کے نقصانات

Approval seeking کی ضرورت سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے اس کے نقصانات کا سمجھنا انتہائی ضروری ہے۔ ذیل میں چند عام وجوہات بیان کی جا رہی ہیں جو کہ نفسیاتی طرز کی ہیں اور

کسی بھی شخص کو Approval seeking کے لیے آمادہ کرتی رہتی ہیں۔ Approval seeking کو ضرورت بنانے کے مندرجہ ذیل نقصانات ہیں۔

- آپ اپنے احساسات کا ذمہ دار دوسروں کو ٹھہرانے لگ جاتے ہیں۔ اگر آپ کم ہمت، ہرٹ، ڈپریس، سستی اور غصہ کے احساس سے صرف اس لیے دوچار ہوتے ہیں کہ کوئی دوسرا آپ سے متفق نہیں ہے۔ تو پھر یہی دوسرا آپ کے تمام احساسات کو کنٹرول کرنے کا ذمہ دار ہے ایسا آپ سمجھنے لگ جاتے ہیں۔
- اگر کوئی دوسرا اپنی خوشنودی کے ذریعے آپ کے احساسات کو کنٹرول کرنے کا ذمہ دار ہے تو پھر آپ میں کسی قسم کی تبدیلی کا کوئی امکان نہیں ہے۔ کیوں کہ یہ تو اُن کی غلطی ہے آپ کی غلطی نہیں تو پھر ٹھیک ہونا اُن کا کام سمجھا جائے گا۔ آپ کا نہیں۔ اس طرح تبدیلی کی ذمہ داری آپ پر ہونے کے بجائے دوسروں پر ہو گی۔ اس طرح آپ کبھی بھی تبدیل نہیں ہو سکتے۔
- کیوں کہ یہ دوسروں کی ذمہ داری ہے اور آپ تبدیلی کی ذمہ داری قبول نہیں کرتے لہٰذا آپ کوئی رسک بھی نہیں لیتے۔ بلکہ Approval seeking کو اپنی زندگی کا طرز بناتے ہوئے ہر قسم کے رسک سے بچنا ہی آپ اپنے لیے مددگار سمجھنے لگتے ہیں۔
- Approval seeking آپ کی ذات کا امیج آپ کی نگاہ میں انتہائی خراب بناتا ہے۔ جو کہ آپ میں خود ترسی کو پروان چڑھاتا ہے۔ اور آپ کچھ کرنے کے بجائے شکوے شکایات ہی کرتے رہتے ہیں۔ اگر آپ دوسرے لوگوں کی خوشنودی حاصل کرنے کی کوشش میں لگے

رہتے ہیں تو اُن کی خوشنودی حاصل نہ ہونے پر آپ خود ترسی کا شکار ہو کر بے عملیت پسند بن جاتے ہیں۔

- Approval seeking کی وجہ سے یہ خیال آپ پر غالب آجاتا ہے کہ دوسرے آپ کا خیال رکھیں۔ اس طرح آپ دوبارہ بچہ بن جاتے ہیں۔ جسے دوسروں کی تعریف، ڈانٹ اور حفاظت کی ضرورت ہوتی ہے۔
- اپنے احساسات کا ذمہ دار دوسروں کو ٹھہرانے کے نتیجے میں آپ میں ہر اُس چیز سے فرار کی عادت پیدا ہو جاتی ہے جسے کہ آپ پسند نہیں کرتے ہیں۔
- آپ اپنے کو دھوکا دینے لگ جاتے ہیں۔ کہ دوسرے جنھیں آپ اپنے سے زیادہ اہم سمجھتے ہیں آپ کو پسند کرتے ہیں۔ اس طرح آپ بیرونی جانب سے خوشیاں حاصل کرنے کے عادی ہو جاتے ہیں۔ جبکہ آپ اپنے آپ میں بے چین رہتے ہیں۔ دوسروں کو خوش کرنے کے لیے آپ کا بیرونی اظہار فروغ پاتا ہے اور اندرونی طور پر آپ کھوکھلے ہو جاتے ہیں۔
- دوسروں کی خوشنودی اور اتفاق حاصل کرنے کی عادت آپ کے اردگرد صرف اُن دوستوں کو جمع کر دیتی ہے جو کہ ہر معاملے میں آپ کی تعریف کرتے رہتے ہیں۔ اس طرح آپ کے گرد چاپلوس لوگ جمع ہو جاتے ہیں۔

یہ نفسیاتی نقصانات آپ کے لیے اُتنے ہی نقصان دہ ہیں جتنے کہ اپنے آپ سے نفرت کرنے سے ہونے والے نقصانات تھے۔ حقیقت دراصل یہ ہے کہ اپنی ذمہ داری سے بچنا، تبدیلی اور رسک سے فرار اختیار کرنا دراصل خود کو تباہ اور برباد کرنے کی سوچ اور رویہ ہے۔

یہاں ایک چھوٹی سی کہاوت بیان کی جارہی ہے جو اس بات کو سمجھنے میں مدد گی کہ Approval seeking کی غیر موجودگی ہی میں آپ کو خوشیاں حاصل ہو سکتی ہیں۔

"ایک بڑی عمر کی بلی نے ایک چھوٹی بلی کو اپنی دم کے پیچھے بھاگتے ہوئے دیکھا اور پوچھا تم کیوں اپنی دم کا پیچھا کر رہی ہو۔ چھوٹی بلی نے جواب دیا۔ میں نے یہ سیکھا ہے کے بلی کے لیے بہترین چیز خوشی ہے اور یہ خوشی میری دُم میں ہے۔ لہٰذا میں اسے حاصل کرنے کے لیے اس کے پیچھے بھاگ رہی ہوں۔ جب میں اسے پکڑ لوں گی تو مجھے خوشی حاصل ہو جائے گی۔ بڑی بلی نے جواب میں کہا۔ میں نے بھی زندگی کے مسائل حل کرنے میں کافی غور و فکر کیا ہے۔ میں بھی پہلے سوچتی تھی کہ خوشی ہماری دُم میں ہوتی ہے۔ میں نے یہ دیکھا کہ جب کبھی میں خوشی کے حصول کی خاطر اپنی دُم کے پیچھے بھاگی۔ یہ دُم مجھ سے دور ہی بھاگتی رہی۔ اور جب کبھی میں نے اس کا پیچھا چھوڑ کر اپنے کام سے کام رکھا تو دیکھا کہ یہ ہمیشہ میرے پیچھے پیچھے آتی ہے جہاں کہیں بھی جاتی ہوں"

بالکل اسی طرح اگر آپ چاہتے ہیں کہ لوگ آپ سے راضی ہوں تو اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ اس کی چاہت نہ کریں۔ اور اسکے پیچھے بھاگنے سے گریز کریں۔ اور ہر ایک سے اس کی ڈیمانڈ نہ کریں اپنی ذات سے جڑے رہیں۔ اور اپنی ذات پر متوجہ ہوں اور اپنے مثبت امیج کو اپنی نگاہ میں اُبھارنے کے لیے کام کاج میں مصروف ہو جائیں۔ دوسرے لوگ خود بخود آپ سے متفق ہونا شروع ہو جائیں گے۔ اور آپ کے گُن گانا شروع ہو جائیں گے۔

جن لوگوں کو اہم سمجھ کر آپ ان کی خوشنودی حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں کیا وہ دوسروں کی خوشنودی حاصل کرنے کی تگ و دو کرتے ہیں؟ جی نہیں! وہ اپنے کام سے کام رکھتے

ہیں۔ اور ہر لمحہ اپنی صلاحیتوں کی تشکیل اور اپنے آپ سے محبت کے کاموں میں مشغول رہتے ہیں۔ اور یہ بات تو یقینی ہے کہ آپ ہر ایک کو ہر معاملے میں راضی نہیں رکھ سکتے۔ ہر ایک کو خوش رکھنا ناممکن ہے۔ کسی دانا کا کہنا ہے کہ دنیا کا سب سے بڑا بے وقوف وہ ہے جو ہر ایک کو ہر ایک معاملے میں خوش رکھنا چاہتا ہے۔ اس زمین پر رہنے کے لیے اختلاف کو لازمی عنصر کے طور پر لینا ضروری ہے۔ سب ہم سے متفق اور خوش نہیں ہو سکتے۔ اور ہم بھی ہر ایک سے متفق اور خوش نہیں رہ سکتے۔ اس کے باوجود زندگی کو اپنے طرز پر اپنے سوچے سمجھے منصوبے اور پلان کے مطابق گزارتے رہنا ہی ضروری ہوتا ہے۔

Approval Seeking کی ضرورت سے چھٹکارا پانے کے لیے کچھ حکمت عملیاں

Approval seeking کے رویے سے چھٹکارا پانے کے لیے آپ کو اپنے ذہنی رویہ سے مدد لینا ہوگی۔ اور اس کے ساتھ ساتھ کچھ عملی اقدامات بھی کرنے ہوں گے۔ ذیل میں کچھ کرنے کے لیے کام دیے جا رہے ہیں جنھیں اختیار کر کے آپ اس رویے سے چھٹکارا پا سکتے ہیں۔

- دوسروں کی ناراضگی کا ذمہ دار اُنھیں خود ٹھہرائیں۔ "ایسا آپ سوچتے ہیں" "یہ آپ کی سوچ ہے جو آپ کو پریشان کر رہی ہے" فرض کریں آپ یہ نوٹ کرتے ہیں کہ آپ کے والد کسی معاملے میں آپ سے راضی نہیں ہیں حتیٰ کہ وہ آپ سے ناراض ہو رہے ہیں۔ بجائے اس کے کہ آپ اپنے موقف سے ہٹ جائیں یا اپنا دفع کرنے لگ جائیں۔ آپ جواب میں یہ سادہ سا response دے سکتے ہیں" آپ اس لیے پریشان ہیں کہ آپ سمجھتے ہیں کہ مجھے ایسا نہیں سوچنا چاہیے کہ جیسا میں سوچ رہا ہوں" یعنی آپ کی پریشانی آپ ہی کی سوچ کا نتیجہ ہے نہ کہ

میری کسی غلطی یا خامی کی وجہ سے آپ پریشان ہیں۔ یہ بات آپ کو ہر لمحہ یہ یاد دلاتی رہتی ہے کہ نااتفاقی کا مسئلہ سامنے والے کا ہے آپ کا نہیں۔ اُس کا غصہ اور اُس کی ناراضگی اُس کی اپنی سوچ کی وجہ سے ہے آپ کی وجہ سے نہیں۔

- "یہ آپ کی اپنی سوچ ہے۔ جسکی وجہ سے آپ پریشان ہیں" "آپ میرے بارے میں ایسا سوچتے ہیں اس بارے ے پریشان ہیں" "یہ آپ کی سوچ ہے میں اپنے بارے میں میں ایسا نہیں سوچتا"
- جب آپ دوسروں سے بات چیت کے دوران "میں" کو "آپ" سے تبدیل کر دیں گے تو Approval seeking سے آزاد ہو جائیں گے۔ نااتفاقی میری نہیں آپ کی وجہ سے ہے ناراضی میری وجہ سے نہیں آپ کی اپنی سوچ کی وجہ سے ہے۔ آپ ایسا سوچتے ہیں اس لیے پریشان ہیں۔
- اگر آپ یہ محسوس کریں کہ کوئی اپنی ناراضگی کی وجہ سے آپ کو تبدیل کرنے کی کوشش کر رہاہے تو بجائے اس کے کہ آپ تذبذب کا شکار ہوں اور اُس کی ناراضگی کو خوشی میں بدلنے کی کوشش شروع کر دیں آپ اُس سے کہیں کہ آپ نے اپنی پوزیشن بدل لی ہے۔ اب آپ کو مجھ سے خوش ہونے کے لیے اپنے آپ کو بدلنا پڑے گا۔ یا آپ یہ کہ سکتے ہیں کہ "میرا خیال ہے کہ آپ مجھے تبدیل کرنے کی بے کار کوشش کر رہے ہیں"
- جب کوئی دلائل کے ذریعے آپ سے اختلاف کرے تو آپ اس کے شکر گزار ہو سکتے ہیں۔ کہ اُس نے آپ کے بارے میں ڈیٹا فراہم کر دیا ہے۔ جسے آپ اپنی تربیت کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ اگرچہ کہ یہ ڈیٹا آپ کو پسند نہیں ہے۔ شکریہ کہنے کا عمل آپ کو دوسروں کو

راضی کرنے کی تک و دو سے بچا لیتا ہے۔ اور Approval seeking کو End کر دیتا ہے۔ اگر آپ کا عزیز ترین شخص آپ کو یہ کہے کہ آپ شرمیلے ہیں اور نروس ہو جاتے ہیں۔ اور مجھے یہ قطعی پسند نہیں۔ تو آپ کو اسے خوش کرنے کے بجائے اُس کا اس بات پر توجہ دلانے پر اس کا شکریہ ادا کرنا چاہیے۔

- اختلاف کے لیے تیار رہیں۔ بلکہ اختلاف کے خواہش مند رہیں۔ اختلاف سے اپ سیٹ نہ ہوں کسی ایسے شخص کا انتخاب کریں جو کہ ہر معاملے میں اختلاف کرنا جانتا ہو۔ اُس سے بات چیت کریں اور ہر اختلاف پر مطمئن رہیں۔ آپ اپ سیٹ نہ ہو کر اچھا محسوس کریں گے۔ اور اپنے نکتہ نظر کو بدلنا ضروری نہ سمجھیں۔ بلکہ اپنے آپ سے کہیں کہ مجھے تو پہلے ہی توقع تھی کہ یہ مجھ سے اختلاف کرے گا۔ کیوں کہ اس کا کام ہی اختلاف کرنا ہے۔
- آپ کسی کے راضی نہ ہونے کو نظر انداز کرنے کی مشق بھی کر سکتے ہیں۔ کسی بھی شخص کو جو کہ باتوں کے ذریعے آپ کو کنٹرول کرنے کی کوشش کرے اور باتوں کے ذریعے آپ کو اُکسانے کی کوشش کرے۔ آپ اُس کی جانب توجہ نہ دیں اور اُسے نظر انداز کر دیں۔ اُس کی باتوں کی وجہ سے ہپناٹائز نہ ہو جائیں۔ آپ کسی شخص کی ہر بات کا جواب دینا ضروری سمجھ کر بھی اپنا کنٹرول اس کے ہاتھ میں دے دیتے ہیں۔ کوئی آپ کو گالی دے دے یا bad language استعمال کرے تو آپ اس کو نظر انداز کر دیں۔ آپ کا یہ پُر سکون ردعمل اُسے اپ سیٹ کر دے گا۔ مزید یہ کہ اُسے آپ بے وقوف سمجھ کر مسکرا بھی سکتے ہیں۔
- آپ اپنی ذات کی قدر و قیمت کا تعلق اس بات سے جوڑنا بند کر دیں کہ دوسرے آپ کے متعلق کیا کہتے ہیں۔ کیا سوچتے ہیں اور آپ کے خلاف کیا کرتے ہیں۔ اپنے آپ سے اس

لمحے بات کریں جس لمحے آپ Disapproval کا شکار ہوں۔ "یہ اس کا مسئلہ ہے مجھے تو پہلے ہی توقع تھی کہ وہ ایسا ہی کرے گا۔ اس بات کا مجھ سے کوئی تعلق نہیں اور میں ان سب باتوں کا سبب نہیں ہوں بلکہ مسئلہ تو اس کے ساتھ ہے" آپ کی یہ اپروچ آپ کی ذات کو ہونے والی تکلیف سے چھٹکارا دلادے گی۔ کہ جب کبھی آپ کسی اور کی فیلنگ کو اپنی سوچوں کے ساتھ جوڑ لیتے ہیں۔

- اپنے آپ سے سوال کریں اُس وقت کہ جب کوئی آپ سے ناراض ہو۔ "اگر یہ مجھ سے راضی ہو جائے تو کیا اس کا نتیجہ میرے کسی بھی فائدے کی صورت میں نکل سکتا ہے" آپ حیران ہوں گے کہ ایسے موقع پر جواب ہمیشہ انکار ہی کی صورت میں ہو گا۔ جو کچھ بھی لوگ آپ کے بارے میں سوچتے ہیں۔ آپ پر اس وقت تک اثر انداز نہیں ہو سکتا جب تک آپ خود اُسے اثر انداز ہونے کی اجازت نہ دیں۔ مزید یہ کہ اس بات کا امکان بہت زیادہ ہے کہ آپ ان لوگوں کی نگاہ میں وقعت اختیار کر جائیں گے کہ جب آپ بغیر پریشان ہوئے اپنے باس اور اہم ترین لوگوں کے ساتھ اختلاف کریں گے۔
- سادہ سی اس حقیقت کو قبول کرلیں کہ بہت سے لوگ آپ کو نہیں سمجھ پائیں گے۔ اور ایسا ہونا ٹھیک ہے۔ اسی طرح آپ بھی بہت سے لوگوں کو سمجھ نہیں پائیں گے اگرچہ کہ وہ آپ کے بہت قریب ہوں۔ اور آپ کو انھیں سمجھنا ضروری بھی نہیں۔ یہ اُن کے لیے بہت اچھا ہے کہ وہ مختلف ہوں۔ آپ اور لوگوں کے درمیان سب سے اچھی انڈر اسٹینڈنگ یہ ہے کہ آپ ایک دوسرے کو انڈر اسٹینڈ نہیں کرتے۔ "لوگ جو ایک دوسرے کو انڈر اسٹینڈ نہیں کرتے کم از کم اس بات کو تو انڈراسٹینڈ کرتے ہیں کہ وہ ایک دوسرے کو انڈر اسٹینڈ نہیں

کرتے۔ اس طرح لوگ ایک دوسرے کو اُس وقت بہتر طریقے سے انڈر اسٹینڈ کرتے ہیں جب وہ ایک دوسرے کو انڈر اسٹینڈ نہیں کر پاتے۔ کم از کم وہ اس بات کو تو انڈر اسٹینڈ کرتے ہیں کہ وہ ایک دوسرے کو انڈر اسٹینڈ نہیں کرتے۔

- آپ اُس معاملے میں دوسروں کو دلیل دینا اور اُنھیں متفق الخیال بنانے سے گریز کرنا سیکھیں جس کا کہ آپ کو یقین ہے۔ یہ ضروری نہیں کہ دوسرے بھی آپ کی اُس سوچ پر یقین کریں۔ اور آپ سے متفق ہوں کہ جس پر آپ یقین کرتے ہوں۔
- جب آپ کپڑے یا اپنے ذاتی استعمال کی چیزیں خریدیں تو اپنے آپ پر اعتماد کریں بجائے اس کے کہ کسی دوسرے کی رائے اور پسند کو اپنے اوپر ترجیح دیں۔
- Verify کرنا اور ثبوت دینا ترک کر دیں۔ "اس بارے میں تمھارا کیا خیال ہے" "یہ کیسا رہے گا۔" "ہم ٹھیک جا رہے ہیں یا نہیں" "آپ کو اس بات کا یقین نہیں ہے تو فلاں سے پوچھ لیں" "چار آدمی بٹھا لیں جو میں کہہ رہا ہوں وہی ٹھیک ہو گا۔" یہ تمام جملے آپ کی کمزور شخصیت اور دوسروں کی Approval کی متلاش شخصیت کو ظاہر کرتی ہیں۔
- جب کبھی آپ Approval seeking کا برتاؤ کریں فوراً اپنے آپ کو درست کر لیں۔ اپنے ذہن میں اپنی غلطی کو قبول کر لیں اور اپنا رویہ بہتر کریں۔
- معافی مانگنے اور معذرت خواہانہ رویے کو اختیار کرنا ترک کر دیں۔ ایسا آپ عام طور پر بھی کر رہے ہوتے ہیں۔ جبکہ آپ نے کوئی ایسا کام نہیں کیا ہوتا ہے جس کے لیے آپ کو معذرت کی ضرورت ہو۔ تمام معذرتیں اور معافیاں دراصل Approval seeking رویے کی عکاس ہیں "اگر آپ کو میری کوئی بات بری لگی ہو تو میں معافی چاہتا ہوں" "مجھے پتا ہے کہ

میری یہ بات آپ کو بری لگی ہے لہٰذا میں آپ سے Sorry کرتا ہوں" اکثر موبائل پر مجھے میسج ملتا ہے جس میں کوئی دوست کہتا ہے۔ "بھائیو! آج کا دن بہت اہم ہے میں آپ سب سے معافی مانگتا ہوں آپ سب مجھے معاف کر دیں" معذرت کرنا اور معافی کا طلب گار رہنا وقت کا ضیاع ہے۔ اگر آپ میں اپنے آپ کو بہتر محسوس کرنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ کوئی آپ کو معاف کرے تو دراصل آپ اسے اپنے محسوسات پر کنٹرول کا اختیار دے رہے ہیں۔ آپ یہ بھی تو کر سکتے ہیں کہ اپنے آپ سے عہد کر لیں۔ کہ آپ آئندہ ایسا نہیں کریں گے۔ اگر آپ نے کوئی غلطی کی تو بجائے اس کے کہ آپ لوگوں سے معافی مانگیں آپ اس بات کا عہد اور اہتمام کریں کہ آپ آئندہ ایسا نہیں کریں گے۔ معذرت خواہانہ رویہ برتاؤ ایک بیماری ہے۔ جس میں کوئی شخص اپنے احساسات کا کنٹرول دوسروں کے ہاتھ میں دینے کے سلسلے میں سرمایہ کاری کرتا ہے۔

- باتوں کے دوران آپ اس بات پر نگاہ رکھیں۔ کہ آپ بات کیا کرتے ہیں یا پھر لوگوں کے سوالات کا جواب دیتے رہتے ہیں۔ باتوں میں شوق سے حصہ لینا اہم ہے نہ کہ صرف کسی کے کہنے سے بات کے جواب پر مجبور کیے گئے ہوں۔ "میں انتہائی مشکور ہوں کہ آپ نے مجھے بات کرنے کا موقع دیا۔" یہ جملہ اس بات کا اظہار ہے کہ آپ بات کرنے میں دوسروں کی اجازت اور شکریہ کے طلب گار ہیں۔
- آپ لوگوں سے باتیں کرنے کے دوران اپنا مشاہدہ کریں۔ کہ کتنی بار باتوں کے درمیان آپ کو مداخلت کی جاتی ہے۔ اور اس مداخلت پر آپ کا رویہ کیسا ہوتا ہے۔ آپ کا ڈر اور خوف ظاہر کرتا ہے کہ آپ Approval seeker ہو۔ تقریر کے دوران آپ مشکل کا

شکار اس لیے ہوتے ہیں کہ آپ کو لوگوں کا خوف ہوتا ہے۔ اپنا مذاق اُڑایا جانا یقینی لگتا ہے۔ دوسرے آپ کے بارے میں کیا سوچیں گے یہ آپ کے لیے اہم ہے۔ ان تمام معاملات کا حل یہ ہے کہ آپ Approval seeking سے باہر نکل آئیں۔

- دوسروں کو Problem solving role اور اپنے آپ کو Approval seeking position نہ دیں۔

یہ وہ بنیادی اور ابتدائی اقدامات ہیں جو آپ کی زندگی سے Approval seeking کی ضرورت کو ختم کرنے کے لیے ضروری ہیں۔

خلاصہ

- میرے بارے میں میری رائے اور میرے خیالات، میرے بارے میں آپ کی رائے اور آپ کے خیالات کے مقابلے میں زیادہ اہم ہے۔
- جب Approval seeking ضرورت بن جائے ایسے میں سچ کا امکان کم سے کم ہو جاتا ہے۔ اگر آپ دوسروں کا اتفاق حاصل کرنے کے لیے اپنی بات سے پھر سکتے ہیں تو کوئی بھی شخص آپ سے سیدھے اور اصولی طریقے سے بات نہیں کرے گا۔ اور نہ ہی آپ اپنی زندگی سے متعلق کسی احساس کو پُر اعتماد طریقے سے کسی کے سامنے بیان کر سکیں گے۔
- آپ کی ذات، آپ کی سوچ ہمیشہ دوسروں کی آمادگی حاصل کرنے پر قربان ہو جاتی ہے۔
- جو شخص اپنی بات سے دوسروں کو خوش کرنے یا آمادہ کرنے کے لیے بار بار شفٹ ہوتا رہے۔ اُس کی بات میں سچائی ختم ہو جاتی ہے۔
- ہم اپنے آپ کو دوسروں کی نگاہ میں ٹھیک اور اچھا بننے اور ان کی تعریف حاصل کرنے یا تنقید سے بچنے کے لیے وہ تمام کام کرتے ہیں جس کا تعلق بعض اوقات ہماری ذات سے نہیں ہوتا۔
- بچے آپ کے ذریعے دنیا میں آئے ہیں آپ کے لیے دنیا میں نہیں آئے اگرچہ کہ وہ آپ کے ساتھ رہتے ہیں لیکن وہ آپ کی ملکیت نہیں"

- مذہب ذات کی آگاہی، فیصلے کے اختیار کی اہمیت اور تمام اعمال کی ذمہ داری خود قبول کرنے کی اہمیت پر زور دیتا ہے۔ خود سے نفرت اور اور اپنے آپ پر شک و شبہ جیسی سوچ کی مذمت کرتا ہے۔ ذاتی سوجھ بوجھ اور خود انحصاری ہی فطرت کو سمجھنے میں مددگار ثابت ہو کر آدمی کو شعور اور ضمیر کی منازل طے کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اپنی ذات کو اپنا راہ نما بنانے اور کسی بیرونی قوت کی Approval کی ضرورت کا انکار کرنا بھی آپ کو ایک بہترین مذہبی تجربہ سے ہمکنار کرتا ہے۔
- عادت تو عادت ہوتی ہے کوئی بھی شخص عادت کو کھڑکی سے باہر نہیں پھینک سکتا۔ لیکن عادت کو زینہ بہ زینہ ایک ایک قدم نیچے اُتر کر چھوڑا جا سکتا ہے۔
- ہر ایک کی خوشنودی حاصل کرنے کی کوشش اور جستجو میں لگے رہنا اپنے آپ کو ایک بند غار میں دھکیلنے کے برابر ہے۔ جس میں مایوسی کا اندھیرا ہو۔ اور باہر نکلنے کا راستہ نہ ہو۔ آئن اسٹائن کے مطابق سب کو خوش رکھنے کی کوشش سب سے بڑی بے وقوفی ہے۔
- اگر آپ دوسرے لوگوں کی خوشنودی حاصل کرنے کی کوشش میں لگے رہتے ہیں تو اُن کی خوشنودی حاصل نہ ہونے پر آپ خود ترسی کا شکار ہو کر بے عملیت پسند بن جاتے ہیں۔
- اس زمین پر رہنے کے لیے اختلاف کو لازمی عنصر کے طور پر لینا ضروری ہے۔ سب ہم سے متفق اور خوش نہیں ہو سکتے۔ اور ہم بھی ہر ایک سے متفق اور خوش نہیں رہ سکتے۔
- آپ کسی شخص کی ہر بات کا جواب دینا ضروری سمجھ کر بھی اپنا کنٹرول اس کے ہاتھ میں دے دیتے ہیں
- اپنی ذات کی قدر و قیمت کا تعلق اس بات سے جوڑنا بند کر دیں کہ دوسرے آپ کے متعلق کیا کہتے ہیں۔ کیا سوچتے ہیں اور آپ کے خلاف کیا کرتے ہیں
- آپ اور لوگوں کے درمیان سب سے اچھی انڈر اسٹینڈ نگ یہ ہے کہ آپ ایک دوسرے کو انڈر اسٹینڈ نہیں کرتے۔ "لوگ جو ایک دوسرے کو انڈر اسٹینڈ نہیں کرتے کم از کم اس بات کو تو انڈر اسٹینڈ کرتے ہیں کہ وہ ایک دوسرے کو انڈر اسٹینڈ نہیں کرتے
- معذرت خواہانہ رویہ برتاؤ ایک بیماری ہے۔ جس میں کوئی شخص اپنے احساسات کا کنٹرول دوسروں کے ہاتھ میں دینے کے سلسلے میں سرمایہ کاری کرتا ہے۔

ماضی سے ناتا توڑیں

آپ کون ہیں ؟۔ آپ اپنے آپ کو کیسے بیان کرتے ہیں۔ ؟ان دو سوالوں کے جواب دینے کے لیے بہت زیادہ ممکن ہے کہ آپ اپنے ماضی کو حوالہ بنائیں۔ وہ ماضی جس سے گزر کر آپ آئے ہیں۔ یہ وہی ماضی ہے جس کے ساتھ آپ بلا شک و شبہ جُڑے رہتے ہیں۔ جس سے فرار اختیار کرنا آپ انتہائی مشکل سمجھتے ہیں۔ کیا چیزیں آپ کی ذات کا حوالہ بن جاتی ہیں؟ آپ اپنے آپ کو جن چیزوں کی بنیاد پر بیان کرتے ہیں کیا وہ صاف ستھرے دکھائی دینے والے لیبل تو نہیں جنھیں آپ نے زندگی کے مختلف ادوار سے گزرتے ہوئے اپنے اوپر چسپاں کر لیا ہے۔ کیا آپ کے پاس ایسی کوئی دراز ہے جو آپ کی ذاتی Definition سے بھری ہوئی ہو جسے آپ روزانہ کی بنیاد پر استعمال کرتے ہیں۔ شاید آپ کی اس دراز میں اپنے آپ کو بیان کرنے کے لیے بہت سارے لیبل اور ٹیگ موجود ہوں جن میں "میں نروس ہو جاتا ہوں" "میں تھوڑا شرمیلا ہوں" "میں ذرا سُست اور کاہل ہوں" "میں فیصلہ کرنے میں تھوڑا وقت لیتا ہوں" "مجھے شاعری اور موسیقی سے کوئی لگاؤ نہیں" "میں چڑچڑا ہوں" مجھے غصہ جلدی آ جاتا ہے" "میں ریاضی میں کمزور ہوں" "سگریٹ میری کمزوری ہے" "میری یادداشت بہت کمزور ہے میں ہر بات بہت جلدی بھول جاتا ہوں" اور اس جیسے بے شمار ٹیگز اور لیبل شامل ہوں جن کے ذریعے آپ اپنے آپ کو بیان کرتے ہیں۔ ان لیبل اور ٹیگز میں بہت سے مثبت I ams بھی شامل ہوں

گے۔ "میں بہت محبت کرنے والا ہوں" "میں ٹیچر ہوں" "میں کرکٹ اچھی کھیلتا ہوں" اور اس جیسے بہت سے I ams بھی شامل ہوں گے۔ آپ اپنے آپ کو ان I ams کی چلتی پھرتی کیٹلاگ سمجھتے ہیں۔ یہاں آپ کے تمام مثبت ٹیگز کو ڈیل نہیں کیا جارہا کیوں کہ اس باب کا مقصد آپ کی ترقی میں آپ کی مدد کرنا ہے۔ لہٰذا جن امور میں آپ پُر اثر طریقے سے آگے بڑھ رہے ہیں اُن کے بجائے وہ امور جن کی وجہ سے آپ بے عملیت کا شکار ہو جاتے ہیں زیادہ غور و فکر اور تبدیلی کے جذبے کے ساتھ اس باب میں زیر بحث لائے جائیں گے۔

آپ کی ذات کی تشریح اور بیان کے لیے I am کا استعمال بذات خود کوئی خراب بات نہیں لیکن کبھی کبھی انھیں بہت ہی زیادہ نقصان دہ طریقے سے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اپنے آپ کو کسی ٹیگ یا لیبل لگانے کا عمل آپ کو آپ کی ترقی کی راہ میں محدود کر دیتا ہے۔ آپ اپنے آپ کو کہ جیسے ہیں ویسے ہی رہیں رکھنے کے لیے ان لیبل کا سہارا لیتے ہیں۔ کسی دانا کا قول ہے "جب آپ مجھے لیبل لگا دو گے تو آپ مجھے نظر انداز کر دو گے"

جب ہم کسی ایک شخص کو اُس کی ایک خاصیت کے ذریعے پہچانتے ہیں تو دراصل ہم اُس کی دوسری تمام خوبیوں اور صلاحیتوں کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ ایک موقع پر جب بھری محفل میں مجھے کہا گیا کہ آپ آفس کے کام کرنے کے لیے بہتر ہیں اور آفس کی تمام ذمہ داری آپ سنبھال لیں۔ تو میں نے جواباً یہ بات کہی کہ مجھے یہ لیبل دے کر آپ مجھے محدود کر رہے ہیں اور میری دیگر اہم صلاحیتوں کو نظر انداز کر رہے ہیں۔

بالکل اسی طرح ذاتی لیبل کا معاملہ ہے۔ آپ اپنے آپ کو دینے والے شناختی ٹریڈ مارک کی وجہ سے اپنے آپ کو نظر انداز اور محدود کر لیتے ہیں۔ اگرچہ کے آپ میں آگے بڑھنے اور ترقی کرنے کا لا محدود پوٹینشل موجود ہے۔

آپ کے تمام ذاتی لیبل آپ کی ذاتی ہسٹری کے تحت تشکیل پاتے ہیں۔ لیکن ایک عقلمند آدمی کے مطابق "ماضی تو راکھ کی ٹوکری ہے" اپنے آپ پر غور کریں آپ کے تمام لیبل ماضی سے جُڑے ہوئے ہیں اور ماضی راکھ کے ڈھیر کے سوا کچھ بھی نہیں۔

تمام خود شکستہ I am والے لیبل دراصل ان چار دماغی سوچوں کا نتیجہ ہوتے ہیں۔

- میں ایسا ہی ہوں
- میں تو ہمیشہ سے ایسا ہی کیا کرتا ہوں
- میں یہ برداشت نہیں کر سکتا۔
- یہ تو میری نیچر میں شامل ہے۔

یہ سوچ کا ایک پیکیج ہے اور اس سے جڑی ہوئی تمام چیزیں آپ کو ترقی سے تبدیلی سے اور اپنی زندگی کو نئے انداز سے گزارنے سے روکتی ہیں۔ اُس زندگی کو جس میں خوشیاں ہیں ایڈونچر ہے اور موجودہ دور کے لمحات کو بھرپور گزارنے کے تقاضے ہیں۔

آپ بعض لوگوں کو جانتے ہوں گے جو زندگی کو ایک مخصوص نپے تلے انداز میں گزارتے ہیں اُن کی مصروفیات ایک جیسی ہوتی ہیں۔ عید تہوار ایک جیسے ہوتے ہیں۔ جب اُن سے پوچھا جائے کہ آپ ایسا کیوں کرتے ہیں تو جواب ملے گا کہ "میں تو ہمیشہ سے ایسا ہی کیا کرتا ہوں" اور

اگر یہ پوچھا جائے کہ آپ ایسا کیوں کرتے ہیں تو جواب ملے گا۔ کہ "بس میں ایسا ہی ہوں" اُنھوں نے اپنے اس طرح ہونے کا مخصوص لیبل اپنی ذات پر چسپاں کر لیا ہے۔ اور یہ لیبل اُن کے ماضی کا عکاس ہوتا ہے۔

بعض لوگ یہ چاروں جملے ایک ہی جھٹکے میں بول جاتے ہیں جب کبھی اُن کے سامنے کوئی واقع ہوتا ہے تو وہ اپنا برتاؤ اور رد عمل ان چاروں جملوں کے ساتھ کرتے ہیں۔ اگر آپ اُن سے اُن کے ساتھ ہونے والے کسی واقع پر کیے جانے والے رد عمل کی وجہ دریافت کریں کہ آپ نے ایسا کیوں کیا تو وہ جواب میں بولتے ہیں کہ "بس میں ایسا ہی ہوں" "میں تو بس ہمیشہ ایسے ہی کیا کرتا ہوں" "بس مجھ سے یہ برداشت ہی نہیں ہوتا" "میری فطرت ہی ایسی ہے" واہ واہ ایک ہی وقت میں چاروں جملے۔ اور ہر جملہ اس بات کی وضاحت کے لیے بولا جاتا ہے۔ کہ ہم تبدیل نہیں ہو سکتے حتٰی کہ ہم تبدیل ہونے کا سوچ بھی نہیں سکتے۔

آپ کے I ams دراصل اپنی ذات کو مسترد کرنے کا عملی مظاہرہ ہے۔ اور یہ آپ میں آپ کے ماضی سے جُڑا ہوا ہے۔ اور جب کبھی آپ ان چاروں جملوں میں سے کوئی جملہ بول رہے ہوتے ہیں تو دراصل آپ کہہ رہے ہوتے ہیں کہ "میں ویسا ہی رہوں گا جیسا کہ میں ماضی سے رہتا چلا آرہا ہوں"

آپ اس ڈوری کی گٹھان کھولنا شروع کر سکتے ہیں جس ڈوری سے آپ ماضی سے بندھے ہوئے ہیں۔ اور اپنی ذات کی جانب سے بولے جانے والے یہ بے فائدہ جملوں کا خاتمہ کر سکتے ہیں

جن کی وجہ سے آپ وہی رہتے ہیں جو کہ آپ آج تک کرتے آئے ہیں۔ ذیل میں I ams کی ایک لسٹ دی جا رہی ہے۔

میں تھوڑا شرمیلا ہوں	میں تھوڑا Lazy ہوں	میں تھوڑا ڈرپوک ہوں
میں جلدی خوفزدہ ہو جاتا ہوں	میں تھوڑا بدسلیقہ ہوں	میں ہر معاملے میں تردد کرتا ہوں۔
میں بھلکڑ ہوں	میں میتھ میں کمزور ہوں	یہ مشینیں میری سمجھ میں نہیں آتیں
میں تنہائی پسند ہوں	میں سرد مزاج ہوں	میں اچھا ریکارڈ کیپر نہیں ہوں
میں ایک اچھا ٹیچر نہیں ہوں	میں جلدی تھک جاتا ہوں	میری اسپیلنگ ٹھیک نہیں ہے
میں اکثر بیمار رہتا ہوں	میں خون نہیں دیکھ سکتا	میں اس معاملہ میں اناڑی ہوں
میں جلدی بھڑک جاتا ہوں۔	میں ہر ایک کا مخالف ہوں	میں بڑا مذہبی واقع ہوا ہوں۔
میں لاأبالی ہوں	میں مستقل مزاج نہیں ہوں	میں ہر چیز سے بے زار رہتا ہوں۔
موسیقی مجھے پسند نہیں۔	میں بچپن سے ہی موٹا ہوں	شاعری تو میری سمجھ سے بالاتر ہے۔
مجھے کھیلوں سے لگاؤ نہیں	میں ہر وقت میلا رہتا ہوں	میں بہت ضدی اور ثابت قدم ہوں۔
میں ابھی اس معاملے میں بچہ ہوں	میں ہر بات میں جزیات اور باریک بینی کا خیال رکھنے والا ہوں	
میں بے پرواہ ہوں	میں سب کچھ ٹھیک ہے کہنے والا ہوں۔	
میں ذرا غیر ذمہ دار واقع ہوا ہوں	میں سب ٹھیک ہے کہنے والا ہوں۔ میں تھوڑا نروس ہوں	

آپ نے یہ جملے یا ان میں سے کچھ سیکڑوں بار بولے ہوں گے۔ یا شاید آپ کے پاس ان کے علاوہ اپنی بھی کوئی لسٹ ہو۔ مسئلہ یہ نہیں ہے کہ آپ ان میں سے کون سا لیبل اپنے لیے منتخب کرتے ہیں۔ مسئلہ یہ ہے کہ آپ لیبل منتخب کرتے ہی کیوں ہیں۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ ان لیبل کی وجہ سے آگے نہیں بڑھ پا رہے ہیں تو پھر اب وقت آگیا ہے کہ ان لیبل سے چھٹکارا پا لیا جائے۔ آیئے یہ سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں کہ یہ لیبل ہماری زندگی میں کہاں سے نمودار ہو گئے۔

دراصل لوگ آپ کو لیبل دیتے ہیں اور اپنی آسانی کے لیے آپ کو مختلف کیٹیگری میں رکھنا چاہتے ہیں۔ اُن کے لیے ایسا کرنے میں آسانی ہوتی ہے کسی شاعر نے ایک آزاد نظم لکھی ہے۔ یہاں یہ نظم مکالمے کے طور پر پیش کی جا رہی ہے۔ جس کا عنوان ہے "وہ کیا ہے"

وہ کیا ہے ۔۔۔۔۔۔ وہ یقیناً آدمی ہے ۔۔۔۔۔۔ ہاں آدمی تو ہے لیکن کام کیا کرتا ہے ۔۔۔۔۔ بھئی وہ زندہ ہے اور آدمی ہے ۔۔۔۔۔۔۔۔ اوہ ہو خاموش! وہ کوئی کام تو لازمی کرتا ہو گا اس کی کسی نہ کسی قسم کی جاب تو ہو گی ۔۔۔۔۔۔۔ کیوں ایسا کیوں ۔۔۔۔۔۔۔ یقیناً ایسا اس لیے ہے کہ وہ عیش و عشرت میں رہنے والوں میں سے نہیں ہے ۔۔۔۔۔۔۔۔۔ مجھے نہیں پتا لیکن اُس کے تو بڑے عیش ہیں اور ہاں وہ بہت خوبصورت کرسیاں بناتا ہے ۔۔۔۔۔۔۔۔ ہاں تو اب پتا چلا نا کہ وہ کیبنٹ بنانے والا ہے ۔۔۔۔۔۔ نہیں ایسا نہیں ہے ۔۔۔۔۔۔۔ ہاں تو پھر وہ کارپینٹر ہے ۔۔۔۔۔۔۔۔ نہیں وہ قطعی کارپینٹر نہیں ہے ۔۔۔۔۔۔۔ لیکن ابھی تو آپ کہہ رہے تھے ۔۔۔۔۔۔۔۔ میں نے کب کہاں کہ وہ کارپینٹر ہے ۔۔۔ ابھی تو آپ نے کہا کہ وہ کرسیاں بناتا ہے ۔۔۔۔۔۔۔۔ ہاں میں نے یہ تو کہا تھا کہ وہ کرسیاں بناتا ہے لیکن میں نے یہ نہیں کہا کہ وہ کارپینٹر ہے ۔۔۔۔۔۔۔ اچھا تو وہ ابھی کچا

ہے کچھ لا اُبالی ہے۔۔۔۔۔۔۔ نہیں ایسا نہیں ہے۔۔۔۔۔۔۔۔ اچھا رہنے دو تم تو بکو اس کرنے کے عادی ہو۔۔۔

ان لیبل کی شروعات کیسے ہوئی

آپ کی ذات پر چڑھے ہوئے یہ لیبل دراصل دو کیٹیگری پر مشتمل ہوتے ہیں۔ پہلی قسم کے لیبل وہ ہیں جو دوسروں کی جانب سے آپ پر لگائے جاتے ہیں۔ یہ لیبل آپ پر اس وقت لگائے گئے تھے جب آپ بچے تھے۔ لیکن آپ آج بھی اُس وقت کے لگائے گئے لیبل کو اپنے ماتھے پر سجائے گھومتے رہتے ہیں۔

دوسری قسم کے لیبل آپ کے خود منتخب کردہ ہیں۔ جس کا انتخاب آپ اُس وقت کرتے ہیں جب کوئی غیر آرامدہ یا مشکل کام آپ کو کرنا ہوتا ہے۔ پہلی قسم کے لیبل کو محتاط طریقے سے اتارنا ضروری ہے۔ ایک دوسری جماعت کا بچہ ہر روز ڈرائنگ کی کلاس میں مکمل خوشی کے ساتھ شامل ہوتا ہے کہ وہ شکلوں میں پنسل سے رنگ بھرے گا اور واٹر کلر کا استعمال کرتے ہوئے اپنے ٹیلینٹ اور خوشی کا اظہار کرے گا۔ اُس کی استاد اسے بتاتی ہے کہ وہ ڈرائنگ میں قطعی اچھا نہیں ہے۔ یہ بات سن کر بچہ ڈرائنگ کی کلاس میں دلچسپی لینا کم کر دیتا ہے۔ کیوں کہ اس کو اپنی ذات کی نفی پسند نہیں۔ وہ Disapproval کو پسند نہیں کرتا۔ اس سے پہلے کہ کافی دیر ہو جائے وہ اپنے لیے ایک لیبل بنانا شروع کر دیتا ہے۔ "میں ڈرائنگ میں اچھا نہیں ہوں" اپنے برتاؤ سے اور اپنے عمل سے وہ اس لیبل کو مزید قابل قبول بنانا شروع کر دیتا ہے۔ پھر اسی لیبل کے ساتھ وہ بڑا ہو جاتا ہے۔ اب

جب اس سے پوچھا جاتا ہے کہ وہ ڈرائنگ کیوں نہیں کرتا تو وہ یہ کہتا ہے "میں ڈرائنگ میں اچھا نہیں ہوں اور ایسا آج سے نہیں بلکہ بہت پہلے سے ہے۔"

آپ کے زیادہ تر لیبل آپ پر اس وقت لگے جب آپ نے اپنے بارے میں مختلف قسم کے جملے سننا شروع کیے۔ "وہ تو بہت بد سلیقہ لڑکا ہے۔ اُس کا بھائی بڑا سلیقہ مند ہے اور بہت اچھا لکھتا پڑھتا بھی ہے لیکن وہ تو بہت سُست اور کاہل ہے ہر وقت کھیل میں لگا رہتا ہے" "کاشف تو ہمیشہ سے ہی شرمیلا ہے" "وہ تو بس اپنے باپ پر گئی ہے وہ بھی موسیقی کو پسند نہیں کرتا اور اِسے بھی موسیقی پسند نہیں"

یہ اور اسی طرح کے روزمرہ کے لیبل جو پیدائش سے لے کر پوری زندگی کے دوران مختلف وقتوں میں لگتے رہتے ہیں۔ اور جنھیں ہم کبھی چیلنج نہیں کرتے۔ انھیں ہم زندگی کی شرط کے طور پر بڑی آسانی سے قبول کر لیتے ہیں۔ اُن لوگوں سے بات کر کے دیکھیں جنھیں آپ اپنی زندگی کے بے شمار لیبل کا ذمہ دار سمجھتے ہوں۔ جن میں آپ کے والدین بہن بھائی، لمبے عرصے تک ساتھ رہنے والے دوسرے فیملی ممبر اور دوست، پرانے اساتذہ، دادا، دادی اور دیگر لوگ شامل ہوں اُن سے پوچھیں کہ وہ آپ کے بارے میں ایسا کیوں سوچتے تھے۔ کہ جس کی وجہ سے آج آپ کوئی نہ کوئی لیبل اپنے لیے قبول کر چکے ہیں۔ اور اِن سے اس بات کو بھی کنفرم کریں کہ کیا اُنھوں نے آپ کو ہمیشہ ایسا ہی دیکھا ہے۔ اب آپ اُن کو بتائیں کہ آپ اِن لیبل کو اُتار پھینکنے میں کتنے پُرعزم ہیں۔ آپ یہ دیکھ کر حیران ہوں گے کہ وہ آپ کے اس عزم سے متفق نہیں ہوگے۔ بلکہ اُن کا ردعمل یہ ہوگا۔ "آپ تو ہمیشہ ہی سے ایسے ہی ہو"

دوسری قسم کے I am کے لیبل آپ نے اپنے طور پر مشکل سمجھ لینے والے کاموں سے دور رہنے کے لیے منتخب کیے ہیں۔ عبداللہ 46 سال کا ایک آدمی ہے۔ اُسے پڑھنے کا بہت شوق ہے اور وہ اپنی تعلیم مکمل کرنا چاہتا ہے وہ چاہتا ہے کہ ادھورا رہ جانے والا گریجویشن مکمل کرلے۔ لیکن وہ کالج سے فارغ ہونے والے فریش اور نوجوان لڑکوں سے مقابلہ کرنے سے خوفزدہ ہے۔ اپنی ناکامی کا خوف اور اپنی دماغی صلاحیتوں پر شکوک و شبہات عبداللہ کو خوفزدہ کیے ہوئے ہے۔ کئی دنوں تک یونیورسٹی کی کیٹلاگ دیکھتے رہنے اور قوت ارادی کو جمع کرکے عبداللہ یونیورسٹی میں شام کی کلاسز میں داخلہ لے لیتا ہے۔ لیکن یہاں پہنچ کر بھی وہ اچھی کارکردگی نہیں دکھا پاتا۔ اُس کے پاس اپنی بے عملیت کا بس یہی جواب ہوتا ہے۔ کہ "میں کافی بڑا ہوں۔ میری عمر زیادہ ہے۔ میں کافی ذہین نہیں ہوں اور میں حقیقت میں پڑھنے میں دلچسپی نہیں رکھتا" عبداللہ اپنے ان لیبل کی وجہ سے وہ نہیں کرپا رہا جو کہ وہ حقیقت میں کرنا چاہتا ہے۔

میرا ایک دوست اُن کاموں سے بھاگتا ہے جنھیں وہ انجوائے نہیں کرتا۔ وہ گھر کے دروازے کی گھنٹی، پانی کا نل، اور دیگر چھوٹی موٹی گھریلو ٹوٹ پھوٹ کو درست کرنے کے لیے اپنی بیوی کو یہ کہہ کر فرار اختیار کرتا رہتا ہے کہ "تمھیں تو معلوم ہے کہ میں میکینیکل نہیں ہوں"۔ اس قسم کے برتاؤ اور ردعمل آپ کے ذاتی اختیار شدہ لیبل کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ اور ان کی موجودگی میں آپ کبھی بھی بہانے تراشی کے عمل سے چھٹکارا نہیں پاسکتے۔ یہ کہنے کے بجائے کہ مجھے اس کام سے کوئی خوشی نہیں ہوتی یا مجھے اس کام سے کوئی دلچسپی نہیں اور یہ کہ میں ابھی دوسرے دلچسپ کام میں مصروف ہوں، آپ سادہ سا لیبل استعمال کرکے کام سے چھٹکارا پا لیتے ہیں۔

اس طرح کے معاملات میں دراصل عام طور پر جو رویہ اختیار کیا جاتا ہے اُس کا حاصل یہ ہے کہ "میں ایک تکمیل شدہ پروڈکٹ ہوں اور میں اب تبدیل نہیں ہو سکتا" جب آپ اپنے آپ کو ایک تکمیل شدہ پروڈکٹ سمجھ لیتے ہیں جسے باندھ کر پیک کر کے ایک طرف رکھ دیا گیا ہو تو پھر آپ کی ترقی رک جاتی ہے۔ اور آپ تبدیلی کے عمل کو روک دیتے ہو۔ اس طرح آپ جہاں ہوتے ہیں وہیں رہ جاتے ہیں۔ نیچے ایک لسٹ دی جارہی ہے جس میں ان لیبل کا ذکر ہے جو کہ ماضی میں تخلیق کیے گئے اور آج بھی وہ آپ کی ذات کا حصہ بنے ہوئے ہیں۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ آپ انھیں اپنے گلے سے اُتار پھینکیں۔ یادرکھیں ان لیبل کا معاملہ آپ کی پسند یا ناپسند تک محدود نہیں ہے۔ بلکہ یہ آپ کے اندر ایسے برتاؤ اور رد عمل تخلیق کر رہے ہوتے ہیں جن کی وجہ سے آپ بے عملیت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اور جن کی غیر موجودگی میں آپ اپنے لیے اُن خوبیوں کا انتخاب کر سکتے ہیں جو کہ آپ کی زندگی میں خوشی اور مسرت لے کر آتی ہے۔

- میرا میتھ اچھا نہیں ہے۔۔۔ میری اسپیلینگ ٹھیک نہیں ہے۔ میری انگلش کمزور ہے۔ میری کمپیوٹر کی نالج بالکل نہیں ہے۔

آپ کے یہ لیبل دراصل آپ کو اس بات کی ضمانت دیتے ہیں کہ آپ کبھی بھی ان کو تبدیل کرنے کے لیے اپنی کوشش نہیں کریں گے۔ اسکول اور تعلیمی زمانے کے یہ لیبل دراصل آپ سخت محنت سے بچنے کے لیے استعمال کرتے ہیں جو کسی مضمون میں ماہر ہونے کے لیے لازمی کرنی پڑتی ہے۔ جسے عام طور پر مشکل اور بورنگ تصور کیا جاتا ہے۔ جیسے ہی آپ ان لیبل کو اپنی ذات کا حصہ بنا لیتے ہیں آپ کے پاس ان مضامین میں سخت محنت سے بچنے کے لیے دلیل آجاتی ہے۔ اور آپ ان مضامین کی مشکلات کا سامنا کرنے کے بجائے ہار ماننے کا رویہ اختیار کر لیتے ہیں۔

- میں چند کاموں میں بے سلیقہ اور پھوہڑ ہوں۔۔۔ جیسے کھانا پکانے میں، کسی مخصوص کھیل میں، یا ڈرائنگ میں۔ بعض کام مجھ سے ٹھیک طور پر انجام نہیں دیے جاتے۔

یہ لیبل آپ کو یقین دلاتے ہیں کہ آپ کو اپنی خراب کارکردگی کو درست کرنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ آپ ان لیبل کے ذریعے اپنی خراب کارکردگی کو ٹھیک کرنے کے بجائے اُس کے خراب ہونے کو درست تسلیم کر لیتے ہیں۔ اور اُس خرابی کو ماضی سے جوڑ کر مطمئن ہو جاتے ہیں۔ "میں تو ہمیشہ سے ایسا ہی کرتا آیا ہوں۔ میری تو فطرت اور نیچر ہی ایسی ہے۔" آپ کا یہ رویہ آپ کو جمود کا شکار کر دیتا ہے۔ جس میں آپ تبدیلی کے خلاف مزاحمت پیش کرنے لگ جاتے ہیں۔ مزید یہ کہ یہ آپ کو اس بات کی ترغیب دیتا ہے کہ صرف وہی کام کیے جائیں جو کہ آپ اچھے کر سکتے ہیں۔ یعنی جب تک آپ کسی کام میں World champion نہ ہوں اُس وقت تک کام کو کرنے کے بجائے اُسے ترک کر دیا جائے۔

- میں تھوڑا شرمیلا ہوں۔ میں تھوڑا الگ تھلگ رہتا ہوں۔ مجھے فوراً غصہ آ جاتا ہے۔ میں نروس ہو جاتا ہوں۔ میں جلدی خوفزدہ ہو جاتا ہوں۔

ان لیبل کو ہم جینیٹک معاملہ سمجھتے ہیں۔ بجائے اس کے کہ اسے ہم اپنے لیے چیلنج سمجھیں۔ انھیں ہم اپنی موروثیت اور والدین سے ملنے والے مسائل سمجھنے لگ جاتے ہیں۔ اس ذاتی شکست خوردہ سوچ کو بدلنے ، انھیں چیلنج دینے کے بجائے آپ انھیں اپنا خاندانی جینیٹک مسئلہ سمجھ کر قبول کر لیتے ہیں۔ اور اس کے لیے دلیل وہی دیتے ہیں کہ میں تو ہمیشہ سے ایسا ہی ہوں۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ اپنے والدین کو اپنے ان لیبل کا مورد الزام سمجھنا شروع کر دیتے ہیں۔ ساری ذمہ داری والدین پر ڈال کر آپ تبدیلی کے لیے کیے جانی والی تمام کوششوں سے بری

الذمہ ہو جاتے ہیں۔ اپنے اس برتاؤ کے انتخاب کے ذریعے آپ دراصل ان لمحات کو قبول کر لیتے ہیں جن میں آپ مسائل سے دوچار ہوتے ہیں۔

یہ لیبل آپ کو بچپن سے ملتے ہیں۔ جس میں دوسرے لوگ آپ میں اس یقین کو پیدا کرنے کی کوشش کرتے رہتے تھے کہ آپ اپنا خیال رکھنے کے معاملے میں ناکارہ ہو۔ وقت کے ساتھ ساتھ آپ کا اپنا یقین پختہ ہو جاتا ہے اور آپ اپنے آپ کو اپنی ذات پر بھروسہ نہ کرنے والی شخصیت کے طور پر قبول کر لیتے ہیں۔ اپنے آپ کی یہ تعریف آپ کو تبدیل ہونے کے لیے سخت محنت سے روکتی ہے۔ ایک آسانی سے قبول کر لینے والے لیبل کی وجہ سے آپ کو ہر اُس بات کو نہ کرنے کا بہانہ مل جاتا ہے جسے آپ اپنے لیے آؤٹ آف کنٹرول سمجھتے ہیں۔ آپ اس بات کو ماننے کے لیے تیار ہی نہیں ہوتے کہ آپ اپنی شخصیت کو خود تعمیر کر سکتے ہیں۔ اور آپ اپنی شخصیت کا انتخاب خود کر سکتے ہیں۔ بلکہ آپ اپنی تمام خامیوں اور غلطیوں کو جینیٹک، موروثی اور قسمت کا مسئلہ سمجھ کر قبول کر لیتے ہیں۔

- میں کسی کام میں ماہر نہیں ہوں۔

یہ لیبل آپ نے بچپن میں اپنے لیے اس وقت منتخب کیا تھا۔ جب آپ جسمانی طور پر کمزور تھے۔ اور بہت سے ایسے کام سلیقے سے نہیں کر پاتے تھے جنھیں کرنے کے لیے آپ کو جسمانی مہارت کی ضرورت تھی۔ لہٰذا آپ نے اپنے آپ کو دوسروں کے مقابلے میں کم سمجھنا شروع کر دیا۔ جسمانی طور پر مہارت کی کمی کی اصل وجہ جسمانی سرگرمیوں سے لاتعلق ہونا، اور مشق نہ کرنا ہوتا ہے۔ جبکہ آپ اسے اپنا پیدائشی مسئلہ سمجھ لیتے ہیں۔ اور کسی کام کو درست طور پر نہ کرنے پر لوگوں کی تنقید کی وجہ سے یہ یقین کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ کہ آپ کوئی کام ٹھیک طرح سے کر ہی

نہیں سکتے۔ یہ بات ہمیشہ یاد رکھنی چاہیے کہ آپ ہر اس کام میں ماہر ہو سکتے ہیں جس کام کی آپ مشق کرتے ہیں۔ خواہ وہ کام کیسا ہی کیوں نہ ہو۔

- میں پُر کشش نہیں ہوں۔ بد صورت ہوں۔ دیو قامت ہوں، عام سا ہوں بہت ہی لمبا یا بہت ہی چھوٹا ہوں۔

یہ نفسیاتی لیبل آپ کے لیے اُس وقت مدد گار ہوتے ہیں جب آپ صنف مخالف سے محبت اور تعلق کو استوار کرنے میں رسک لینے سے ڈرتے ہیں۔ محبت کے معاملے میں اپنی کم وقعتی اور اپنے آپ سے محبت کی دلیل کے طور پر آپ ان لیبل کو اپنی ذات کا حصہ بنا لیتے ہیں۔ جتنا زیادہ سے زیادہ آپ ان لیبل کا پرچار اپنے آپ سے کرتے ہیں اتنا ہی زیادہ آپ کے ہاتھ یہ پختہ بہانا آتا چلا جاتا ہے جس کے تحت آپ ایک بھرپور محبت بھرے تعلق سے لا تعلق ہوتے چلے جاتے ہیں۔ اور اس بات سے بھی لا تعلق ہو جاتے ہے کہ اپنے آپ کو پُر کشش، ہینڈ سم اور خوبصورت بنانے کے لیے تگ و دو کریں۔ آپ اپنے آئینہ کو کسی بھی قسم کا چانس نہ لینے کی دلیل سمجھ لیتے ہیں۔ مسئلہ صرف ایک ہی ہے وہ یہ کہ ہم وہی کچھ دیکھتے ہیں کہ جس کا ہم انتخاب کرتے ہیں۔ اور آئینہ کے لیے بھی یہ بات پوری اترتی ہے۔

- میں انتہائی منظم ہوں، میں باریک بین ہوں اور طریقہ کار کا پابند ہوں۔

یہ لیبل دوسروں کو استعمال کرنے اور اُن سے کام لینے کے لیے آسان دلیل کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ چیزوں اور کاموں کو ایک مخصوص طریقہ کار کے مطابق ہی ہونا چاہیے۔ کیوں کہ میں ہمیشہ ایسے ہی کرتا رہا ہوں۔ لہٰذا یہ کام اسی طریقے کے مطابق انجام دیا جائے گا۔ ایسا کر کے دراصل آپ کام کو کرنے کے نئے طریقہ کار کا رسک نہیں لیتے۔ نئے طریقے اور ٹیکنالوجی

کے استعمال سے گریز کرتے ہیں اور ارد گرد کے لوگوں کو اپنے تجربہ اور تجزیہ کے ذریعے مجبور کرتے ہیں کہ وہ بھی لگے بندھے طریقہ کار کے مطابق کاموں کو سر انجام دیں۔ اس طرح آپ کا کاموں کو انجام دینے کا رویہ پولیسی ہو جاتا ہے۔ بجائے اسکے کے آپ سوچ بچار کریں اور تخلیق کے مرحلے سے گزریں۔ آپ پرانے لگے بندھے طریقے سے ہی کام کیے جانے پر زور دیے جاتے ہیں۔

- میں بھلکڑ ہوں، میں بے پرواہ ہوں۔ میں تھوڑا غیر ذمہ دار ہوں۔ میں کام چلاؤ ہوں۔

اس قسم کے تمام لیبل آپ کے لیے اس وقت کار آمد ہوتے ہیں۔ جب آپ اپنی خامیوں پر پردہ ڈالتے ہیں۔ یہ لیبل آپ کو آپ کی یاد داشت پر کام کرنے سے روکتا ہے۔ یہ آپ کو اپنے کاموں کے سلسلے میں بے پرواہ ہونے میں مدد دیتا ہے۔ اور سادہ طریقے سے ہر خرابی کا جواب "میں تو ایسا ہی ہوں" کی شکل میں دے کر آپ کو مطمئن کر دیتا ہے۔ جب تک آپ اپنی غیر ذمہ داریوں، بھول جانے کے معاملات اور کام چلاؤ خصوصیت پر "میں تو ایسا ہی ہوں" کا پردہ ڈالتے رہیں گے آپ اپنے آپ کو تبدیل کرنے کے سلسلے میں کوئی کام نہیں کریں گے۔ اگر آپ بس بھولتے رہیں گے اور اس معاملے میں یہ بات یاد رکھیں گے کہ آپ کی یاد داشت ٹھیک نہیں ہے اور اس سلسلے میں آپ کچھ نہیں کر سکتے تو آپ اسی طرح ہمیشہ بھلکڑ پن کا شکار رہیں گے۔

- میں پٹھان ہوں، میں سرائیکی ہوں، میں مہاجر ہوں۔

یہ آپ کے سماجی لیبل ہیں۔ اور یہ آپ کے لیے بڑے مددگار ثابت ہوتے ہیں آپ کے کسی بھی عمل، برتاؤ یا خامی کا جب کوئی جواز آپ سے نہیں بن پاتا تو آپ ان لیبل کا سہارا لیتے ہیں۔ "آپ ایک پٹھان سے اور کیا توقع کر سکتے ہیں" "مہاجر ایسے ہی ہوتے ہیں" سماجی خامیوں اور رویوں

کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔ لیکن آپ کے یہ لیبل آپ کی توجہ خامیاں درست کرنے کی جانب مبذول رکھنے کے بجائے اُن خامیوں کو آپ کی شناخت بنا دیتا ہے اور آپ اسے آسانی سے قبول کر لیتے ہیں۔

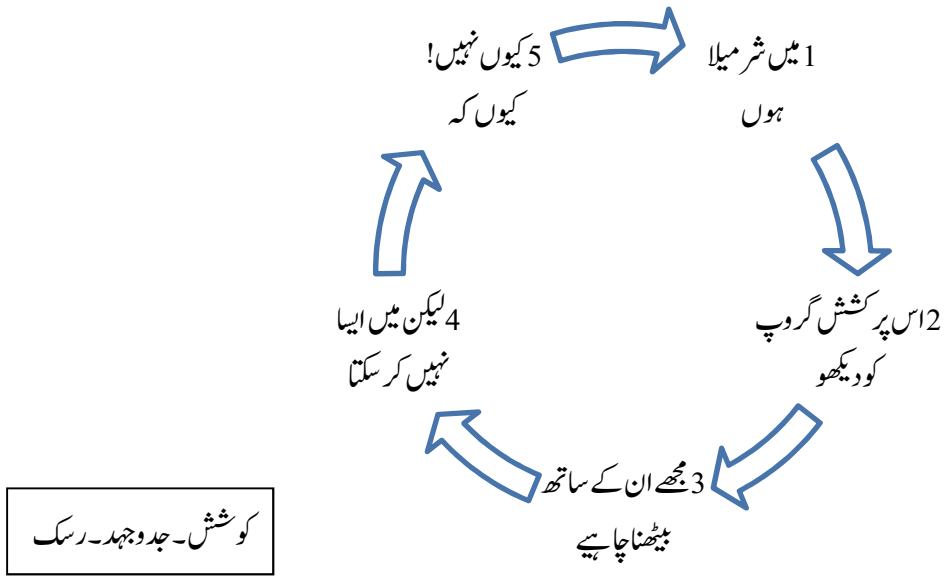
- میں بوڑھا ہوں، میں ادھیڑ عمر کا ہوں، ابھی تو میں چھوٹا ہوں، میں بہت تھک گیا ہوں۔

اس لیبل کے ذریعے آپ زندگی کے بہت سے معاملوں سے فرار کا جواز اپنی عمر کو بتاتے ہیں۔ رسک لینے ، آگے بڑھنے ، ترقی کرنے اور جدوجہد کرنے سے بچنے کے لیے آپ اپنی عمر کا سہارا لیتے ہیں۔ کھیلوں میں حصہ لینا، بھاگنا دوڑنا، طلاق یا ساتھی کے انتقال کی صورت میں کسی سے نیا تعلق قائم کرنا، نئی شادی کرنا، سفر کرنا اور اسی طرح کے معاملات کا سامنا کرنے سے گریز کے لیے آپ اپنی عمر کو ذمہ دار ٹھہرا کر مطمئن ہو جاتے ہیں۔ اس لیبل کے استعمال سے آپ اپنے اوپر زندگی کے دروازے ایک ایک کر کے بند کرتے چلے جاتے ہیں۔ اس طرح آپ حقیقت میں بوڑھے ہو جاتے ہیں۔

یہ اور اسی طرح کے بے شمار I ams والے لیبل آپ کی ترقی اور تبدیلی کی راہ میں رکاوٹ ہیں۔ انھیں اپنے گلے سے اُتار پھینکیں۔ اور اس بات کو ضرور یاد رکھیں کہ ہر چیز وقت کا فنکشن ہوتی ہے۔ آپ نے جس سمت میں جتنا وقت لگایا ہے اس سمت اور فیلڈ کی صلاحیتیں آپ کے پاس موجود ہے۔ اسی طرح آپ کو جس صلاحیت اور کارکردگی کی ضرورت ہے۔ وقت لگا کر آپ اس صلاحیت کو حاصل کر سکتے ہیں۔ جو لوگ بھی آپ کو کسی فن یا کسی کام میں ماہر نظر آتے ہیں ان کا مقابلہ آپ اپنی کمزوری سے کبھی بھی نہ کریں۔ بلکہ اس بنیادی نکتہ کو یاد رکھیں کہ انھوں نے جس

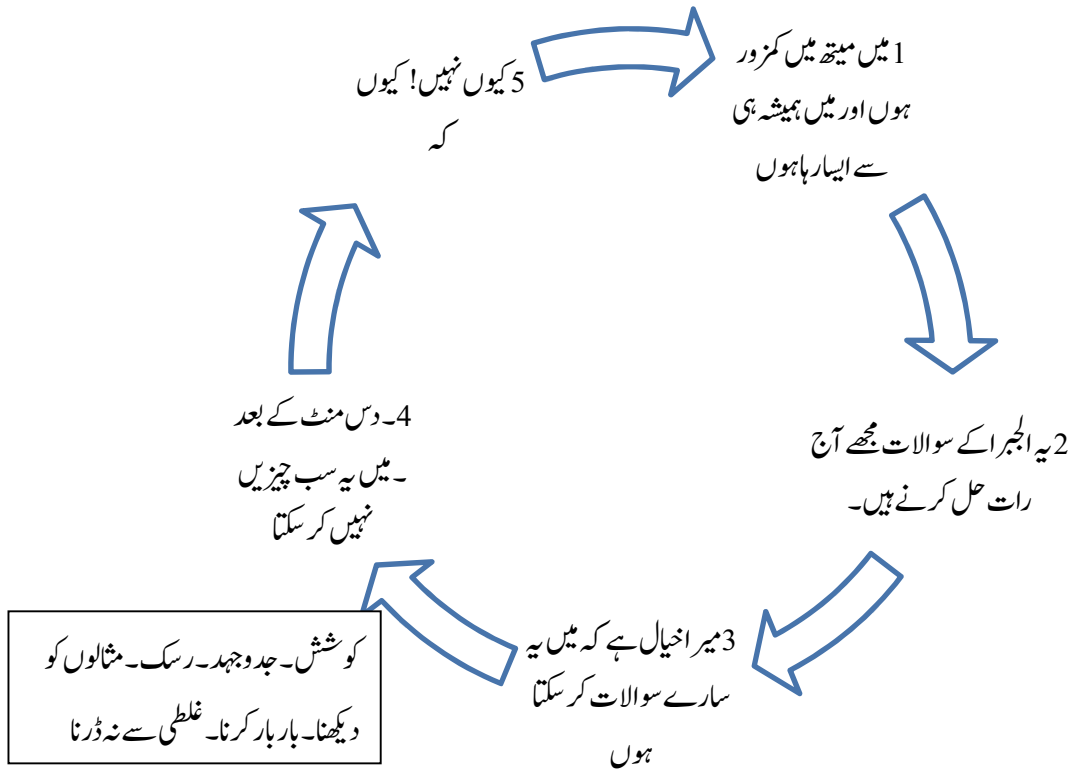
سمت میں وقت لگایا اس میں وہ ماہر ہیں اور آپ نے جس سمت میں وقت لگایا آپ اس میں ماہر ہیں۔ پھر اس میں شوق اور چوائس کی بھی تو ایک اہمیت ہے۔

I am کا عجیب چکر۔

اپنے ماضی کے ساتھ، اپنے خود کے اختیار کیے ہوئے I am لیبل کے ذریعے جڑے رہنے کو ایک لفظ سے بیان کیا جاسکتا ہے۔ اور وہ لفظ ہے فرار۔ جب کبھی آپ اپنی تبدیلی کے لیے خاص قسم کی سرگرمی اختیار کرتے ہیں۔ یا اپنی ذاتی کمی اور کوتاہی کو دور کرنے کے لیے کام شروع کرتے ہیں۔ تو آپ ہمیشہ سرگرم ہونے کے بجائے اپنے کسی I am لیبل کے ذریعے فرار کا راستہ اختیار کر لیتے ہیں۔ اور آپ کے لیے یہ فرار پُر سکون ہوتا ہے۔ اور بار بار ان لیبل کو استعمال کرتے کرتے آپ اپنے آپ پر ایسا ہی ہونے کا یقین کرنے لگتے ہیں۔ اور موجودہ آج میں آپ اپنے آپ کو ماضی کی تکمیل شدہ پروڈکٹ سمجھنے لگتے ہیں۔ جسے اب باقی پوری زندگی ایسا ہی رہنا ہے۔ آپ کے لیبل آپ کو اس قابل بنادیتے ہیں کہ آپ سخت جدوجہد اور تبدیلی کے لیے رسک کو اختیار ہی نہیں کر پاتے۔ فرض کریں کہ ایک نوجوان ایک پارٹی میں جاتا ہے۔ اور اسے یہ یقین ہو کہ وہ شرمیلا ہے تو وہ ایسا ہی برتاؤ کرے گا جس سے یہ ثابت ہو گا کہ وہ شرمیلا ہے۔ اور اس کا یہ یقین اور برتاؤ اس کے سیلف امیج کو سپورٹ کرے گا۔ یہ ایک نہ ختم ہونے والا عجیب چکر بن جاتا ہے۔

آپ کے ساتھ ایسا ہی ہوتا ہے۔ بجائے اس کے کہ پوائنٹ 3 اور 4 کے درمیان آپ کوشش اور رسک کو کریں آپ فوراً 4 اور 5 سے گزرتے ہوئے اپنے I am کے لیبل کو اختیار کر لیتے ہیں۔ اور اس دائرے سے کبھی بھی نہیں نکل پاتے۔ اس دائرے سے نکلنے کے لیے آپ کو رسک لینا ضروری ہے۔ جو کہ بنیادی ضرورت ہے اس کے بغیر آپ اس چکر سے نہیں نکل سکتے۔

اس مثال میں نوجوان کے شرمیلے ہونے کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ جن میں اکثر کا تعلق ماضی میں اُس کے بچپن سے ہو گا۔ جو کوئی بھی وجہ اس نوجوان کے خوف کی ہو بس اُس نے ایک سادہ سے I am کے ذریعے یہ فیصلہ کر لیا ہے کو وہ سماجی طور پر میل جول بڑھانے کے لیے کوئی جدوجہد اور کام نہیں کرے گا۔ اس کا ناکام ہو جانے کا خوف اتنا زیادہ ہو گیا ہے جو اسے کوشش کرنے سے باز رکھے ہوئے ہے۔ اگر وہ آج اپنے انتخاب کرنے کی صلاحیت پر یقین کرتا تو اس کا جملہ کچھ یوں ہوتا۔ "میں آج تک شرمیلا پن اختیار کرتا رہا اسی لیے میں شرمیلا ہوں"

یہ I am کا عجیب چکر اُن تمام I am پر اپلائی کیا جا سکتا ہے جنھوں نے ہماری ذات کی ٹوٹ پھوٹ اور شکست و ریخت میں کردار ادا کیا ہے۔ اس طالب علم کے I am کے چکر کا تصور

کریں جسے یقین ہے کہ وہ Math میں اچھا نہیں ہے۔یا وہ Math میں کمزور ہے۔اب اسے الجبرا کا ہوم ورک کرنا ہے۔

بجائے اس کے کہ وہ پوائنٹ تین اور چار کے درمیان رکے۔زیادہ وقت لگائے۔ زیادہ کوشش کرے۔مثالیں دیکھے۔اپنے کسی دوست کو فون کرے۔کلاس ورک پر غور کرے۔ سخت محنت کے لیے کم از کم اسی مقام پر رک جائے کہ کل کروں گا۔وہ فوراً چوتھے اور پانچویں پوائنٹ سے ہوتا ہوا پھر پہلے پوائنٹ پر آ جاتا ہے۔اور پھر جب اس سے پوچھا جاتا ہے کہ وہ الجبرا کی کلاس سے کیوں بھاگتا ہے تو اُس کا جواب یہ ہوتا ہے کہ۔"میں ہمیشہ ہی سے Math میں کمزور رہا ہوں" اپنے آپ کی کمتری کے یہ I am آپ مختلف معاملات سے فرار اختیار کرنے کے لیے کرتے ہیں۔اور دوسروں کو اپنی شکست اور ناکامی کی وجہ اور وضاحت کے لیے ان I am کو استعمال کیا جاتا ہے۔

آپ اپنے I am کے اُس چکر پر غور کریں جسے آپ اپنے دماغ میں بناتے رہتے ہیں۔ آج سے آپ زندگی کے معاملات میں اپنے ان چکروں کو چیلنج دینا شروع کر دیں جس میں آپ نے اپنے آپ کو ایک تکمیل شدہ پروڈکٹ سمجھ لیا ہے۔ سب سے بڑا نقصان جو ان I am کو اختیار کرنے سے آپ کو ہوتا ہے۔ کہ آپ ہمیشہ ماضی سے جُڑے رہتے ہیں۔ اور تبدیلی سے ہمیشہ اجتناب کرتے رہتے ہیں۔ جب کبھی آپ اپنے کسی بھی رویے کو جسے آپ خود پسند نہیں کرتے کی وضاحت کے لیے کسی I am کا سہارا لیتے ہیں تو دراصل آپ اپنے آپ کو ایک ڈیکوریٹڈ بکس تصور کرتے ہیں۔ جسے لپیٹ لپاٹ کر تکمیل شدہ پروڈکٹ کے طور پر ایک طرف پھینک دیا گیا ہو۔ جس میں اب مزید کچھ بھی نہ ڈالا جا سکتا ہو اور نہ ہی جس میں سے کچھ نکالا جا سکتا ہو۔

یقیناً اپنے آپ کو تبدیل کرنے سے زیادہ آسان اپنے آپ کی وضاحت کرنا ہے کہ آپ ایسے کیوں ہیں۔ شاید آپ اپنے ان I am لیبلز کا ذمہ دار اپنے والدین کو ٹھہراتے ہوں۔ اپنے اساتذہ، پڑوسیوں، دادا دادی اور دیگر لوگوں کو اپنی خامیوں کا ذمہ دار سمجھتے ہوں۔ دراصل آپ کا آج اپنے ان I ams کی ذمہ داری دوسرے لوگوں پر ڈالنے کے نتیجے میں آپ اپنے آج کا کنٹرول انھی لوگوں کے ہاتھ میں دے دیتے ہیں۔ اور آپ انھیں اپنے مقابلے میں ایک اعلیٰ مقام عطا کر دیتے ہیں کہ وہ جیسے چاہیں آپ کو تبدیل کر ڈالیں۔ یہ بظاہر تو ایک چھوٹا سے عمل ظاہر ہوتا ہے۔ لیکن اس کا سب سے برا نقصان یہ ہوتا ہے کہ آپ رسک لینے کے قابل نہیں رہتے۔ اور کسی بھی قسم کی تبدیلی اختیار کرنا آپ کے لیے ناممکن ہو جاتا ہے۔

اپنے آپ کو ماضی سے آزاد کرانے اور اپنے لیبل اُتار پھینکنے کے لیے چند حکمتِ عملیاں۔

- روز مرہ کے ایسے جملوں سے گریز کریں جو کہ آپ کے لیے ماضی کی وجہ سے پہچان بن گئے ہیں۔ آپ ان جملوں میں تبدیلی کرنے کے لیے یوں کہہ سکتے ہیں۔ "آج سے پہلے پہلے تک میں نے اپنے آپ کا ایسا ہونا منتخب کیا تھا" مثلاً اگر آپ کسی وقت ریاضی میں کمزور ہونے کا ذکر کریں تو یوں کہیں "آج سے پہلے تک میں اپنے آپ کو ریاضی میں کمزور سمجھتا تھا۔ لیکن میں جانتا ہوں کہ مناسب وقت اور مناسب محنت کر کے میں ریاضی میں ماہر ہو سکتا ہوں۔" دوسرے الفاظ میں آپ یوں بھی کہ سکتے ہیں۔ کہ میں نے ریاضی کے معاملے میں اپنے اوپر ریاضی کے کمزور ہونے کا لیبل لگا رکھا ہے۔ اِس حقیقت کو تسلیم کر لینا ہی اس کوشش کی شروعات ہو گی جو آپ تبدیلی کے لیے شروع کرنا چاہتے ہیں۔ جس میں مختلف معاملات میں رسک لینا شامل ہے
- اپنے قریب ترین لوگوں کے سامنے اس بات کا اعلان کر دیں کہ آپ اپنے لیبل کو اُتار پھینکنے کا کام انجام دے رہے ہیں۔ آپ پہلے خود فیصلہ کر لیں کہ آپ کون سا لیبل پہلے اُتارنا ضروری ہے۔ پھر اُن سے کہیں کہ وہ آپ کو اُس وقت یاد دہانی کرائیں جب کبھی آپ اس لیبل کو بہانے کے طور پر استعمال کر رہے ہوں۔ دوسروں کو بتا دینے سے آپ اس معاملے میں زیادہ پابند ہو جائیں گے۔ ایسا آپ اُس وقت تک کریں جب تک کہ آپ کا کنٹرول اپنے آپ پر مستحکم نہیں ہو جاتا۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ کا اپنے آپ پر کنٹرول ہو جانے کے بعد ان لیبلز کو اُتارنا آپ کے لیے بہت آسان ہو جائے گا۔
- اپنے برتاؤ کو تھوڑا درست کرنے کی پلاننگ کریں۔ اپنے معمول سے ہٹ کر برتاؤ کرنے کے عمل کا آغاز کریں۔ مثلاً اگر آپ اپنے آپ کو شرمیلا سمجھتے ہیں تو اپنا تعارف کسی ایسے

شخص سے کرائیں جس کو آپ پہلے نہیں جانتے ہوں۔ یا جسے آپ پہلے نظر انداز کرتے ہوں۔ ہفتہ میں ایک بار ایسا ضرور کریں۔ سلام میں پہل کرنا شروع کر دیں بات کا آغاز آپ خود کریں۔ موسم کی خوبیوں کا تذکرہ کریں۔

- بھرپور اعتماد کے ساتھ بات کریں۔ یہ اعتماد آپ کو ماضی کی طاقت کے مقابلے میں حال کی قوت فراہم کرے گا۔ کسی ایسے شخص سے بات کریں (جو خود بھی اعتماد رکھتا ہو اور آپ بھی اُس پر اعتماد کرتے ہوں) کہ وہ ماضی کے لیبل کے خلاف آپ کی مدد کرے۔ اُسے آپ کہیں کہ وہ آپ کو ہاتھ کے اشارے سے روک دے یا کام میں آکر کہہ دے کہ جب کبھی آپ اپنے لیبل کا پرچار فخر سے لوگوں کے سامنے کر رہے ہوں۔
- ایک جرنل بنائیں جس میں اپنے اُن لیبلز کی لسٹ بنائیں جو کہ آپ کی ذات کو نقصان پہنچاتے رہے ہوں۔ دوسرے کالم میں آپ ان لیبلز کے تحت کیے جانے والے برتاؤ کا تذکرہ کریں۔ اور تیسرے کالم میں اُس وقت کی فیلنگ اور احساسات لکھیں۔ ایک ہفتے تک مسلسل اس جرنل کو مختلف مواقعوں پر استعمال کیے جانے والے I am کے تذکرے سے پُر کریں۔ اس طرح آپ کو اپنی ذات کو نقصان پہنچانے والے I am نظر آنا شروع ہو جائیں گے۔ اور آپ ان کی روک تھام کے انتظامات شروع کر دیں گے۔
- اپنے I am circle میں تیسرے اور چوتھے پوائنٹ کے درمیان گیپ کے ذریعے مداخلت کریں۔ اور جدوجہد، کوشش، وقت اور رسک کو اختیار کر کے اِس چکر کو توڑ ڈالیں۔
- اِن چار نفسیاتی جملوں پر خوب نظر رکھیں۔ اور جب کبھی آپ اِن جملوں کا شکار ہوں اپنے آپ کو تیز آواز سے درست کر لیں

- میں ایسا ہی ہوں۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔کے بجائے۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔میں ایسا تھا۔
- میں تو ہمیشہ سے ایسا ہی کیا کرتا ہوں۔۔۔ کے بجائے۔۔۔ مجھے دوسرے طریقے اختیار کرنے ہوں گے۔
- میں یہ برداشت نہیں کر سکتا۔۔۔۔کے بجائے۔۔۔۔۔۔میں اپنے آپ کو محنت اور جدوجہد کے ذریعے بدل سکتا ہوں۔
- یہ میری نیچر ہے۔۔۔۔کے بجائے۔۔۔۔۔میں سوچتا تھا کہ میری یہ نیچر تھی۔

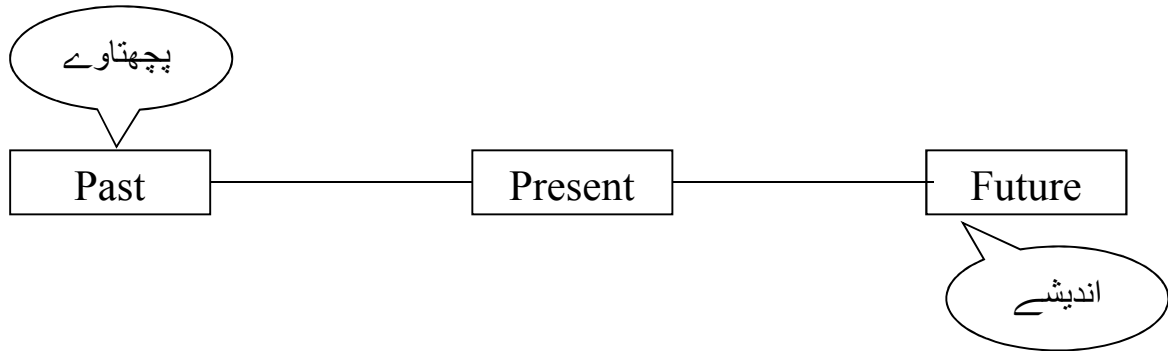
- کوئی ایسا کام ڈھونڈیں جو آپ نے پہلے کبھی نہیں کیا ہو۔ پلان بنا کر اس کام کو شروع کریں۔ آپ کا تین گھنٹے کسی بالکل ہی نئے کام کو انجام دینا جسے آپ کرنے سے پہلے کتراتے تھے۔ آپ میں اعتماد پیدا کر دے گا۔ شروع میں نسبتاً آسان کام کا انتخاب کریں۔ جسے کرنا آپ کے لیے ممکن ہو اور جسے کرنے کے لیے تھوڑی جدوجہد اور تھوڑا رسک درکار ہو۔
- آپ اپنے I am سے کترانا شروع کر دیں۔ انھیں Ignore کرنا شروع کر دیں۔ اور اپنی خواہش اور خوشی کو اہمیت دینا شروع کر دیں۔ آپ کا دل جو کرنا چاہتا ہو اور جسے دماغ درست تسلیم کرتا ہو اُسے کرنا شروع کر دیں۔ اور دماغ میں پیدا ہونے والے I am سے کترانا اور انھیں Ignore کرنا شروع کر دیں۔ اور ان سے انجان بن جائیں۔ اپنا منہ دوسری طرف کرلیں اور انھیں پہچاننے سے انکار کر دیں۔

یاد رکھیں آپ جو کچھ بھی ہیں اپنے انتخاب کا نتیجہ ہیں بار بار یہ جملہ آپ کے ذہن میں گردش کرتا رہے کہ یہ میرا انتخاب ہے۔

آخر میں پھر وہی سوالات اپنے آپ سے کریں۔ آپ کون ہیں؟ آپ اپنے آپ کو کیسے بیان کرتے ہیں۔ان سوالات کے جوابات ماضی سے قطع تعلق ہو کر اور اپنے ذاتی انتخاب کے لحاظ سے دینے کی کوشش کریں۔ آپ حیران ہوں گے کہ بے شمار I am آپ کے گلے سے اُتر جائیں گے اور آپ ایک نکھری ہوئی کوری شخصیت بن جائیں گے۔جو کہ جدوجہد اور تبدیل ہونے کے لیے تیار ہے۔ لہٰذا سیکھیں اور نئے طور سے آگے بڑھیں۔

اندیشے اور پچھتاوے۔بے کار کے جذبات

اگر آپ یہ یقین کرتے ہیں کہ پچھتاوے اور اندیشے میں رہتے رہنے سے آپ ماضی اور مستقبل کو تبدیل کر لیں گے تو دراصل آپ کسی اور سیارے کی مخلوق ہیں۔ جہاں حقیقت کا کوئی اور ہی نظام رائج ہوتا ہے۔

پوری زندگی کے دوران دو سب سے خطرناک جذبات یعنی جو کچھ ہو گیا اُس کے لیے پچھتاوا اور جو کچھ ہونے والا ہے اُس کے لیے اندیشے دراصل وہ غلطی کا بھنور ہے جس میں آپ کی ترقی کی موت چھپی ہے۔ غلطی کے اس بھنور سے آپ کا نکلنا انتہائی ضروری ہے۔ انسان کا عظیم ترین نقصان پچھتاوے اور اندیشے اور اندیشے اور پچھتاوے میں رہتے ہوئے زندگی گزارنا ہے۔ اِن پر جب آپ غور کریں گے تو آپ کو پتہ چلے گا کہ یہ دونوں کس طرح ایک دوسرے سے منسلک ہیں۔

درحقیقت یہ آپ کی زندگی کے دو مخالف سرے ہیں جو آپ کے آج سے جُڑے ہوئے ہیں۔ پچھتاوا یا گلٹ یہ ہے کہ آپ اپنے آج کے موجودہ لمحات کو پریشان کن اور بے عملیت میں رہتے ہوئے گزار رہے ہوں۔ اور اس کی وجہ آپ کے ماضی کا کوئی گزرا ہوا واقعہ ہو۔ جبکہ اندیشے یا

Worry آپ کی وہ بیماری ہے جو آپ کے آج کے موجودہ لمحات کو پریشان کن اور بے عملیت کا شکار کر رہی ہے۔ اور اس کی وجہ آنے والا مستقبل، جس پر آپ کا کوئی کنٹرول نہیں۔

اگرچہ کہ پچھتاوے کا تعلق ماضی سے ہے اور اندیشے کا تعلق مستقبل سے ہے۔ لیکن یہ دونوں آپ کے لیے ایک ہی کام انجام دیتے ہیں۔ اور وہ یہ ہے کہ آپ اپنے موجودہ حال میں بے عمل رہیں۔ یہ دونوں آپ سے آپ کی زندگی کا آج کھا جاتے ہیں۔ یہ بات یاد رکھیں کہ ہماری زندگی آج ہے۔ زندگی کو بسر کرنے کا مطلب آج اور ابھی کو برتنا ہے۔ آج اور ابھی ہی زندگی ہے۔ نہ تو آپ ماضی کو بسر کرتے ہیں اور نہ ہی مستقبل کو۔ اور مستقبل تو کبھی آتا ہی نہیں ہے ہمیشہ ایک سراب کی طرح آپ کے سامنے رہتا ہے۔ اسی وجہ سے آپ مستقبل کو بھی بسر نہیں کر سکتے۔ آپ تو بس آج کو بسر کرتے ہیں۔ لیکن آپ کے آج کو ماضی کا پچھتاوا کھا جاتا ہے اور آپ کے آج کو مستقبل کا اندیشہ کھا جاتا ہے۔ یہ دونوں آپ سے آپ کا آج چھین کر آپکو زندگی بسر کرنے ہی نہیں دیتے۔ اور آپ اس زندگی کی نعمت ہونے کے باوجود اسے بسر کر ہی نہیں پاتے۔

میری ساری زندگی کو بے ثمر اُس نے کیا

عمر میری تھی پر اُس کو بس اُس نے کیا

کسی دانا نے کیا خوب کہا ہے۔ "یہ آج کے تجربات یا موجودہ لمحات کے واقعات نہیں ہوتے جو انسان کو پاگل کر دیتے ہیں بلکہ یہ تو وہ تجربات اور واقعات ہوتے ہیں جو گزرے ہوئے کل میں پیش آئے تھے۔ یا پھر آنے والے کل کا بلا جواز خوف انسان کو پاگل کر دیتا ہے۔

آپ کو گلٹ اور Worry کی مثالیں اپنی چاروں طرف ملیں گیں۔ تقریباً ہر شخص جس سے آپ ملتے ہیں اس بیماری کا شکار ہے۔ دنیا ایسے لوگوں سے بھری پڑی ہے۔ جو کہ خوفناک حد تک کسی ایسی چیز کے بارے میں پریشان ہیں جو نہیں ہونی چاہیے تھی۔ یا پھر ایسی چیز کے بارے میں پریشان ہیں جو نہ ہو جائے یا پھر نہ ہونے پائے۔ ممکن ہے کہ آپ کا شمار بھی انھی لوگوں میں ہوتا ہو۔ اگر آپ گلٹ اور Worry کے بھنور میں پھنسے ہوئے ہیں تو یہ بہت ضروری ہے کہ آپ اس سے چھٹکارا حاصل کر لیں۔ انھیں جڑ سے اُکھاڑ پھینکنا اور ان جراثیم کو ختم کرنا بے حد ضروری ہے۔ جو کہ آپ کی زندگی کے بیشتر حصے کو کھا گئی ہے۔ جس کی وجہ سے آپ اوپر سے مضبوط اور توانا دکھائی تو دیتے ہیں لیکن اندر سے آپ بالکل کھوکھلے ہو چکے ہیں۔ اور کوئی بھی معمولی واقعہ آپ کو ہر وقت توڑنے پھوڑنے کے لیے تیار ہے۔

گلٹ اور Worry لوگوں میں عام ہیں جو سب سے زیادہ بے چینی اور انتشار کا سبب ہے۔ آپ کی بے چینی اور ذہنی انتشار کی زیادہ تر وجہ ماضی کا کوئی واقعہ یا پچھتاوا اور مستقبل کا کوئی اندیشہ ہوتا ہے۔ گلٹ کی وجہ سے آپ ماضی میں ہونے والے واقعات پر ہی فوکس کرتے ہیں۔ اور آپ کے موجودہ حال پر ماضی کا رویہ، برتاؤ یا واقعہ چھایا رہتا ہے۔ جبکہ Worry میں آپ اپنے بیش قیمت آج کو مستقبل کے ان دیکھے واقعے کی نظر کر دیتے ہیں۔ خواہ آپ ماضی میں رہیں یا مستقبل میں، نتیجہ دونوں کا ایک ہی نکلتا ہے وہ یہ کہ آپ اپنے آج کو کہیں پھینک آتے ہیں۔

کسی عقلمند نے کیا خوب کہا ہے۔ "پورے ہفتے میں دو دن ایسے ہوتے ہیں جس میں یا جس کے دوران میں کبھی بھی پریشان نہیں ہوتا یہ دونوں دن میں تمام قسم کی احتیاطوں اور خوف کے بغیر گزارتا ہوں۔ ان میں سے ایک گزرا ہوا کل ہے اور دوسرا آنے والا کل"

ہم میں سے بہت سے لوگ اپنی پوری زندگی گلٹ کے ذریعے ہونے والی سازش کا شکار رہے ہیں۔ یہ بے سوچا سمجھا منصوبہ ہمیں مکمل طور پر گلٹ کی مشین میں تبدیل کر چکا ہے۔ اور یہ مشین کچھ اس طرح کام کرتی ہے۔ کوئی ہمیں یہ پیغام بھیجتا ہے جو ہمیں یہ یاد دلاتا ہے کہ ہم کتنے برے ہیں۔ اور اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ہم نے ماضی میں یا تو کچھ کیا تھا۔ یا کچھ نہیں کیا تھا۔ کچھ محسوس کیا تھا یا کچھ محسوس نہیں کیا تھا۔ کچھ کہا تھا یا کچھ نہیں کیا تھا۔ اس کے فوری رد عمل کے طور پر ہم اپنے آپ میں گلٹ محسوس کرنے لگتے ہیں۔ اور اتنا گلٹ محسوس کرتے ہیں کہ چلتی پھرتی مشین بن جاتے ہیں۔ چلتی پھرتی، بات کرتی ہوئی، سانس لیتی ہوئی گلٹ کی مشین جو ہمیشہ گلٹی کے برتاؤ کا اظہار کرتی ہے۔ بس کسی کے کچھ کہنے اور تیل ڈالنے کی ضرورت ہے اور ہم گلٹی کا اظہار شروع کر دیتے ہیں۔ آپ میں اچھا خاصا آئل اس معاشرے اور سماج کی طرف سے ڈالا جاتا ہے جو کہ اصل میں ایک گلٹ پروڈیوس کرنے والا معاشرہ ہے۔

آپ کیوں گلٹ اور worry کے پیغامات وصول کرتے ہیں۔؟ اور ایسا آپ سالوں سے کرتے چلے آرہے ہیں۔ اور یہ بھی عجیب بات ہے کہ عام طور پر آپ کو بُرا اُس وقت سمجھا جاتا ہے اگر آپ گلٹ محسوس نہ کریں۔ اسی طرح آپ کو بے حس انسان کہا جاتا ہے اگر آپ Worry محسوس نہ کریں۔ اور یہ سب Caring یعنی خیال رکھنے کے نام پر کیا جاتا ہے۔ اگر آپ حقیقتاً کسی کا بہت زیادہ خیال رکھتے ہیں یا کسی چیز کا بہت زیادہ خیال رکھتے ہیں تو آپ اس کا اظہار گلٹی فیلنگ سے کرتے ہیں۔ جب کبھی آپ کچھ غلط کر جائیں یا پھر اپنے سے متعلقہ لوگوں کا خیال رکھنے میں کوتاہی کر جائیں تو آپ اس کا اظہار گلٹی فیلنگ کے ذریعے کرتے ہیں۔ ایسا اس وقت شدت سے ہوتا ہے جب آپ اپنے آپ کو ایک خیال رکھنے والا شخص بھی سمجھتے ہوں۔

گلٹ انتہا درجے کا بے کار رویہ ہے۔ یہ آپ کی جذباتی توانائی کے ضائع کرنے کا سبب بھی ہے کیونکہ آپ اپنے موجودہ لمحے میں اُس بات کے لیے پریشان ہو رہے ہوتے ہیں جو کہ ہو چکی ہے۔ اب آپ خواہ کتنے بھی گلٹی ہو جائیں آپ تاریخ کو نہیں بدل سکتے۔

ماضی سے سیکھنا گلٹ سے مختلف ہے

گلٹ کا معاملہ صرف ماضی سے نہیں ہے۔ بلکہ ماضی کے کسی واقعہ کی وجہ سے اپنے حال کو بے عملیت کا شکار ہو کر گزارنے سے ہے۔ اور یہ بے عملیت معمولی سا اپ سیٹ ہونے سے لے کر انتہا درجہ کی ڈپریشن کی شکل میں ہوتی ہے۔ اگر آپ ماضی سے کچھ سیکھ رہے ہیں اور اس بات کی کوشش میں لگے ہیں کہ ماضی کے کچھ برتاؤ اور غلطیوں کو دہرایا نہ جائے تو پھر یہ گلٹ نہیں ہے۔ گلٹ صرف وہ ہے کہ آپ آج میں رہتے ہوئے کوئی عمل کوئی کام نہ کریں جس کی وجہ ماضی کا کوئی واقعہ ہو۔ اپنی غلطیوں سے سیکھنا بڑا ہی صحتمندانہ اقدام ہے۔ اور تبدیلی اور ترقی کے لیے انتہائی اہم ہے۔ جبکہ گلٹ ایک غیر صحتمندانہ رویہ ہے جو آپ کے آج کو بے اثر بنا دیتا ہے اور آپ ماضی کے واقعات سے ہرٹ، اپ سیٹ اور ڈپریس ہوتے رہتے ہیں۔ یہ غیر صحتمند ہونے کے ساتھ ساتھ تباہ کن بھی ہوتا ہے۔

یہ بات یاد رکھیں کہ آپ کتنے بھی گلٹی ہو جائیں آپ ماضی کو کبھی بھی بدل نہیں سکتے۔

Guilt کے ذرائع (Left over guilt   Self imposed guilt)

کسی بھی فرد کی جذباتی تشکیل میں گلٹ کا بڑا ہاتھ ہوتا ہے۔ یہ گلٹ شخص کی زندگی میں دو طرح سے شامل ہوتا ہے۔ پہلی صورت میں گلٹ انتہائی ابتدائی عمر میں سکھایا جاتا ہے۔ اور بڑے ہونے کے ساتھ ساتھ اسے پختہ کیا جاتا ہے۔ اور بالآخر ہماری زندگی میں ایک بچکانا برتاؤ کے طور پر شامل ہو جاتا ہے۔ دوسری صورت میں گلٹ کو بذات خود جان بوجھ کر اپنے اوپر مسلط کیا جاتا ہے۔

پہلی قسم کا گلٹ ایک جذباتی رد عمل ہے جس کا تعلق بچپنے کی یادوں سے ہوتا ہے۔ بے شمار لوگ بچپن میں گلٹ پیدا کرنے کا ذریعہ بنتے ہیں۔ یہ لوگ بچپن میں آپ کو تبدیل کرنے کے لیے گلٹ کا استعمال کرتے ہیں۔ آپ کو کنٹرول کرنے کے لیے گلٹ کے ہتھیار کو استعمال کیا جاتا تھا۔ اور اب بڑے ہو جانے کے بعد بھی آپ اسی گلٹ کے ذریعے کنٹرول ہونے کے عادی ہو جاتے ہیں۔ چند جملے ملاحظہ ہوں

اگر تم نے دوبارہ ایسا کیا تو ڈیڈی تم سے ناراض ہو جائیں گے۔

تمھیں اپنے آپ سے شرم آنی چاہیے (جیسے کہ یہ تمھارے لیے مددگار ہو گی)

ہاں بھئ میرا کیا ہے میں تو تمھاری ماں ہوں۔

بڑے ہونے کے باوجود بھی یہ جملے کسی شخص کو ڈسٹرب کرتے رہتے ہیں۔ اگر اُس کا باس یا اُس کے والدین اُس سے ناراض ہو جائیں تو اُسے اندر سے ایک گلٹ کا احساس ہونے لگتا ہے۔ یہ احساس اُسے اُن کا دل جیتنے اور اُن کی سپورٹ حاصل کرنے کی مسلسل کوششوں پر اکساتا رہتا

ہے۔ یہ گلٹ مزید پختہ اُس وقت ہوتا ہے۔ جب اِن کوششوں کے باوجود بھی اُسے ناکامی حاصل ہوتی ہے۔

Left over گلٹ شادی شدہ زندگی میں بھی بڑی آب و تاب کے ساتھ ظاہر ہوتا ہے۔ اپنے ماضی کے رویے پر معافی مانگتے رہنا اور اپنی ذات کو خوشامد میں لگائے رکھنا اس کی مثال ہے۔ بڑے لوگ گلٹ کے ذریعے آپ کو بچپن میں جس طرح کنٹرول کرتے تھے آپ بڑے ہونے کے باوجود آج بھی اُسی طرح کنٹرول ہوتے ہیں۔ آپ کو گلٹ کے ذریعے کنٹرول ہونے کی عادت ہو جاتی ہے۔

Self Imposed Guilt۔ اس دوسری قسم کے گلٹ کا ردعمل زندگی پر بہت زیادہ ہوتا ہے۔ اس میں کوئی بھی شخص اپنے کیے گئے حالیہ کام کے نتیجہ میں بے عمل ہو جاتا ہے۔ لیکن اس کا رویہ بچوں جیسا نہیں ہوتا۔ اس گلٹ کو اپنے اُوپر اس وقت سوار کیا جاتا ہے جب یا تو کوئی بڑا آپ پر حکومت کر رہا ہو یا پھر کوئی اخلاقی ضابطہ توڑا گیا ہو۔ اس کے نتیجے میں آپ ایک لمبے عرصے تک بہت ہی بُرا محسوس کرتے رہتے ہیں۔ اگرچہ کہ اپنے آپ کو Hurt کرتے رہنے سے اُس بات پر کوئی فرق نہیں پڑتا جو بات ہو چکی ہو۔ اس قسم کے گلٹ میں کسی واقعہ کا اپنے آپ کو ذمہ دار ٹھہرانا بھی شامل ہے۔

گلٹ کے بارے میں جاننے کے بعد آپ اپنے گلٹ پر نگاہ رکھ سکتے ہیں۔ کہ آیا اُس کا تعلق ماضی میں آپ پر لگائی گئی پابندی سے ہے کہ جس میں آپ آج بھی کسی بڑے کو خوش کرنے کی کوشش کیے جا رہے ہیں۔ یا پھر آپ کا گلٹ آپ کے موجودہ بنائے ہوئے اصول و ضابطہ توڑنے

کے نتیجے میں خود اختیاری ہے۔ اور یہ اصول وضابطے آپ کے اپنے بھی نہیں بلکہ آپ نے کسی کی زبان کو خاموش رکھنے کی خاطر ضرورتاً ایجاد کیے ہیں۔ دونوں صورتوں میں گلٹ اختیار کرنا بے وقوفی ہے۔ اور اس سے بڑھ کر یہ انتہائی بے کار کارویہ ہے۔ یہ سوچتے ہوئے کہ آپ کتنے بُرے ہیں آپ ہمیشہ کے لیے بیٹھ سکتے ہیں اور یہی گلٹ محسوس کرتے کرتے آپ ایک روز مرجائیں گے۔ آپ کے اس گلٹ کا کوئی تھوڑا سا حصہ بھی آپ کے ماضی کے ہونے والے عمل اور برتاؤ کو بدل نہیں سکتا۔ جو بات گزر گئی سو گزر گئی۔ آپ کا گلٹ تاریخ کو بدلنا چاہتا ہے اور آپ یہ خواہش کرتے ہیں کہ کاش ایسا نہ ہوتا۔ لیکن تاریخ ویسی ہی رہتی ہے اور اسے آپ تبدیل نہیں کرسکتے۔

ہاں آپ اپنے رویے اور سوچ کو اُن چیزوں اور واقعات کے بارے میں بدل سکتے ہیں۔ جن کے بارے میں آپ گلٹ کو محسوس کرتے ہیں۔ اور ایسا کرنے سے آپ آئندہ کے لیے گلٹ کا سدباب کرسکتے ہیں۔ ہمارے سماج اور معاشرے میں بہت ساری قید اور پابندیاں ہمیں اس طرح کے پیغامات دیتی ہیں "وہ کام جس کے کرنے میں مزہ آتا ہو اس کام کو کرتے ہوئے آپ کو شرم آنی چاہیے" آپ کے اپنے بھی خود اختیاری گلٹ اسی سوچ کی بنیاد پر ہوتے ہیں۔ شاید آپ نے یہ بات سیکھی ہو کہ اپنے آپ سے مسرت حاصل کرنا بُری بات ہے۔ یا گھر پر دیر سے آنا درست نہیں۔ کسی صنف مخالف میں دلچسپی لینا اور اُس سے متاثر ہونا درست نہیں۔ یہ ہمارے معاشرے کی اُس سوچ کی عکاسی کرتی ہے کہ کسی بھی طرح سے انجوائے کرنا انتہائی خراب عمل ہے۔

آپ بغیر کسی گلٹ کے اپنے آپ کو خوش رکھنا سیکھ سکتے ہیں۔ آپ اپنے آپ کو ایک ایسے شخص کے طور پر دیکھ سکتے ہیں جو اپنی ذاتی بنائی گئی اقدار کی بنیاد پر کچھ بھی کر سکتا ہو بشرطیکہ وہ کسی کے لیے نقصان دہ نہ ہو۔ اور وہ ایسا کسی گلٹ کے بغیر بھی کر سکتا ہو۔

آپ کی اپنی شخصیت کو تبدیل کرنے کے سلسلے میں گلٹ آپ کی کوئی مدد نہیں کرتا۔ بلکہ یہ آپ کو بے عمل بنا دیتا ہے۔ اور آپ کی سوچ اور عمل کو اتنا مفلوج کر دیتا ہے۔ کہ اس بات کا امکان بہت ہو جاتا ہے کہ آپ وہی کام دوبارہ کر جائیں۔ گلٹ کے نتیجے میں آپ حال کے وقت کو کچھ بھی نہ کرتے ہوئے گزارنے کے عادی ہو جاتے ہیں۔ اور موجودہ لمحے کی خوشی آپ کو میسر نہیں آتی۔

گلٹ پیدا کرنے کی مختلف صورتیں اور اُن کے ردعمل:

والدین کا بچوں میں پیدا کردا گلٹ: والدین اپنے بچوں سے کوئی کام کروانے کے لیے اُن میں گلٹ پیدا کرتے ہیں۔ مثلاً

والدہ: کاشف! دیکھو نیچے سے کرسیاں اُوپر لے جا کر رکھ دو۔ کھانے کا وقت ہونے والا ہے اور مہمان آنے والے ہیں۔

کاشف: ٹھیک ہے امی بس تھوڑی دیر میں کرتا ہوں۔ میں ذرا کرکٹ کا میچ دیکھ رہا ہوں آخری تین اوور باقی ہیں۔ بس یہ دیکھ کر میں کرسیاں اوپر رکھ آتا ہوں۔

والدہ کی جانب سے گلٹ کا سگنل: ٹھیک ہے کوئی بات نہیں تم وہاں آرام سے بیٹھ کر میچ دیکھو میں اپنی ٹوٹی ہوئی کمر کے ساتھ خود کُرسیاں لے جاتی ہوں۔ ہاں ہاں! امی ہیں ناکام کرنے والی۔ تم سب آرام سے میچ دیکھو اور انجوائے کرو۔

بس یہ سن کر کاشف یہ خیال کرتا ہے کہ امی چھ کرسیاں لے کر اوپر جائیں گی اور کمر درد کے ساتھ کرسیاں اُٹھانا اُن کے لیے مشکل اور تکلیف دہ ہو گا۔ وہ فوراً کرسیاں اُٹھانے کھڑا ہو جاتا ہے۔

"میں نے تمھارے لیے بڑی قربانیاں دیں ہیں" یہ جملہ بھی کافی حد تک گلٹ پیدا کرنے میں مدد گار ثابت ہوتا ہے۔ اس جملے کے ذریعے والدین بار بار یہ یاد دلاتے ہیں کہ انھوں نے بہت مشکل وقت گزارا ہے۔ اور اپنی خوشیوں کو ترک کر دیا ہے تا کہ آپ کو خوشیاں مل سکیں اور آپ زندگی میں ترقی کر سکیں۔ یہ سب سُن کر آپ قدرتی طور پر کہتے ہیں کہ آپ کیسے اتنے خود غرض ہو سکتے ہیں کہ اتنا کچھ کرنے والے والدین کی بات نہ مانیں۔

گلٹ پیدا کرنے کے لیے پیدائش کے وقت کی تکالیف کے حوالے بھی دیے جاتے ہیں۔ "تمھیں نو مہینے پیٹ میں رکھا، اپنا خون پلایا۔ اور اٹھارہ گھنٹوں کی مستقل تکلیف صرف اس لیے اُٹھائی کہ تم دنیا میں آؤ۔" ایک اور بڑا پُر اثر بیان جو کہ بچوں میں گلٹ پیدا کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ "تمھاری خاطر میں تمھارے باپ جیسے شخص کے ساتھ رہتی رہی۔ تمھاری وجہ سے میں نے تمھارے باپ کو اتنے سال برداشت کیا" یہ بات آپ میں گلٹ پیدا

کرنے کے لیے بولی جاتی ہے۔ اور اس طرح آپ ماں کی تمام ازدواجی تکالیف کے ذمہ دار ٹھہرا دیے جاتے ہو۔

گلٹ ایک بہت ہی پُر اثر طریقہ ہے جس کے ذریعے والدین اپنی اولاد کو استعمال کرتے ہیں اور اس کے عمل اور فیصلوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ "ہاں ہمارا کیا ہے ہم تو جیسے تیسے گزار ہی لیں گے۔ بس تم خوش رہو اور وہی کرو جو ہمیشہ سے کرتے آئے ہو۔ ہمارے بارے میں پریشان مت ہو"

والدین کی جانب سے پیدا کیے جانے والے یہ گلٹ آپ کو اپنی سوچ کے مطابق عمل کرنے اور اپنی تبدیلی کے لیے کام کرنے سے روکتے ہیں۔ "تم نے ہماری بے عزتی کرا دی۔ چار لوگوں میں تمھاری وجہ سے ہماری بے عزتی ہو گئی" گلٹ پیدا کرنے کا یہ بھی ایک عمدہ طریقہ ہے۔ "اب پڑوسی کیا سوچیں گے۔ لوگ کیا کہیں گے۔ تم نے ہمیں کسی کو منہ دکھانے کے قابل نہیں چھوڑا" بیرونی قوتوں، نیک نامی، عزت و وقار کا سہارا لے کر آپ میں گلٹ پیدا کیا جاتا ہے۔ آپ کے کیے ہوئے کسی کام اور آپ کا اپنے بارے میں سوچنے اور عمل کرنے پر اس طرح پابندی لگائی جاتی ہے "اگر تم کسی بھی چیز میں ناکام ہوئے تو ہماری ناک کٹ جائے گی۔ اور ہم کسی کو منہ دکھانے کے قابل نہیں رہیں گے۔" یہ گلٹ آپ کی شخصیت میں شکوک و شبہات اور کام کا خوف پیدا کر دیتا ہے۔ آپ میں نتیجے سے گھبراہٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ اور بالآخر آپ کام ہی ترک کر دیتے ہیں۔

والدین کی بیماری گلٹ پیدا کرنے کی ایک زبردست فیکٹری ہے۔ "تمھاری وجہ سے میرا بلڈ پریشر ہائی ہو گیا"۔ "یہ ہارٹ کی بیماری تمھی لوگوں کی وجہ سے ہوئی ہے" یہ اور اس جیسے جملے بڑے ہی پُر اثر طریقے سے بچوں میں گلٹ پیدا کرتے ہیں۔ وہ تمام چھوٹی بیماریاں جو بڑھاپے کی وجہ سے ہو جایا

کرتی ہیں اس کا ذمہ دار بھی کسی نہ کسی طریقے سے بچوں کو ٹھہرا دیا جاتا ہے۔ آپ کو ان گلٹ کا بوجھ اُٹھانے کے لیے بڑے مضبوط کاندھوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور اگر آپ سلیقے سے معاملات طے نہیں کرتے تو والدین کی موت کا ذمہ دار بھی آپ ہی بن جاتے ہیں۔

عام طور پر جنسی معاملات میں بھی والدین کی جانب سے گلٹ مسلط کیا جاتا ہے۔ ہمارے جنسی خیالات اور رویہ بڑی زرخیز زمین فراہم کرتے ہیں۔ جس پر والدین گلٹ کی نئ فصل روز بوتے اور روز کاٹتے ہیں۔ "تمھیں اس قسم کے میگزین پڑھتے ہوئے شرم آنی چاہیے" "تمھیں ایسا سوچتے ہوئے شرم آنی چاہیے"۔ اور اگر آپ نے کسی لڑکی کو پروپوز کر دیا اور والدین کو پتہ چل گیا تو بس پھر آپ کی خیر نہیں۔

اسی طرح سماجی برتاؤ، رسم ورواج اور طور طریقوں کو بنیاد بنا کر بھی گلٹ پیدا کیا جاتا ہے۔ "تم نے مجھے سلام نہیں کیا"۔ "تمھیں شرم آنی چاہیے میرے دوست کیا سوچیں گے کہ میں نے تمھیں کچھ بھی نہیں سکھایا"۔ ہر قسم کے طور طریقے اور آداب سکھانے اور عمل کرانے کے لیے گلٹ کا سہارا لیا جاتا ہے۔ اگرچہ کہ اس کے بغیر بھی طور طریقوں اور آداب کی اہمیت سمجھا کر اور بار بار یاد دلا کر بھی انھیں سکھایا جا سکتا ہے۔

گلٹ کے ذریعے کنٹرول کرنے کا یہ عمل جوان ہونے پر ختم نہیں ہو جاتا بلکہ اور شدت سے جاری رہتا ہے۔ شادہ شدہ زندگی میں والدین اپنے بچوں کو اسی گلٹ کے ذریعے کنٹرول کرتے ہیں یہ گلٹ ایک عام استعمال ہونے والی حکمت عملی ہے جس کے ذریعے والدین اپنے بچوں کو کنٹرول کرتے ہیں۔

بچوں کی جانب سے پیدا کردہ گلٹ: والدین کی جانب سے بچوں کو کنٹرول کرنے کے لیے گلٹ کے استعمال کا یہ گیم اُلٹا بھی ہو سکتا ہے۔ بچے اسی کا سہارا لے کر اپنے والدین کو استعمال کرتے ہیں اور اُن سے کام نکلواتے ہیں۔ اگر کسی بچے کو یقین ہو جائے کہ اُس کے والدین اُس کے ناخوش ہونے کو برداشت نہیں کر سکتے اور اپنے بُرے ہونے پر گلٹ محسوس کرتے ہیں۔ تو وہ اپنے والدین کے اس گلٹ کو بار بار پیدا کر کے استعمال کرتے ہیں۔ "آپ مجھ سے محبت نہیں کرتے اگر کرتے ہوتے تو کبھی بھی اس طرح برتاؤ نہیں کرتے"۔ "عائشہ کے والد تو اسے کھلونے لا لا کر دیتے ہیں اور آپ تو مجھے کچھ بھی لا کر نہیں دیتے۔ گندے پپا"۔ "میں آپ کی اولاد نہیں ہوں۔ شاید آپ نے مجھے ایڈاپٹ کیا ہے ورنہ آپ ایسا سلوک مجھ سے کبھی نہیں کرتے"۔

اس طرح کے تمام بیانات ایک ہی طرح کا پیغام دیتے ہیں۔ کہ آپ بطور والدین گلٹ محسوس کریں۔ کہ آپ میرے ساتھ کیسا برتاؤ کر رہے ہیں۔ اپنی اولاد کے ساتھ کہ جس کے ساتھ آپ محبت کے دعوے کرتے ہیں۔ یقیناً بچوں نے یہ گلٹ پیدا کرنا اپنے بڑوں سے ہی سیکھا ہے۔ کہ وہ کیسے کسی دوسرے سے کام لینے اور اسے استعمال کرنے کے لیے اُسے گلٹی بناتے ہیں۔

گلٹ کا احساس کوئی فطری یا قدرتی رویہ نہیں ہے۔ یہ ایک سیکھا ہوا جذباتی برتاؤ ہے اور یہ جذباتی برتاؤ اُس وقت استعمال کیا جاتا ہے۔ جب متاثرہ شخص اپنا استحصال کرنے والے کو انتہائی اہمیت دینے لگتا ہے۔ بچے بہت جلدی جان لیتے ہیں کہ کن باتوں سے آپ متاثر ہوتے ہیں۔ اگر بچے کسی بات یا کام کو جو آپ نے کیا ہے یہ نہیں کیا کو مستقل یاد دلاتے رہیں تاکہ وہ کچھ حاصل کر لیں جو کہ وہ چاہتے ہیں تو وہ دراصل اس طرح گلٹ پیدا کرنے کی ٹرِک سیکھ لیتے ہیں۔

Lover اور میاں بیوی سے متعلق گلٹ: "اگر تمھیں مجھ سے محبت ہے تو" یہ ایک بڑا پُر اثر طریقہ ہے جو کہ گلٹ پیدا کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ جس کے ذریعے بیوی شوہر کو اور شوہر بیوی کو اور Lover ایک دوسرے کو استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ ٹیکنیک خاص طور پر اُس وقت استعمال کی جاتی ہے۔ جب ایک پارٹنر دوسرے پارٹنر کو کسی خاص برتاؤ کے جواب میں سزا دینا چاہتا ہو۔ محبت کا تعلق درست برتاؤ کے ساتھ جوڑ دیا جاتا ہے۔ اور جب کبھی کوئی ایک تھوڑا سا بھی درست برتاؤ سے ہٹتا ہے تو اُسے واپس کنٹرول میں لانے کے لیے گلٹ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ جب کسی سے محبت نہ کرنے کا تاثر دیا جائے تو وہ گلٹی محسوس کرتا ہے۔

بے اعتنائی، لمبی خاموشی، منہ پھلانا، ناراض ہونا، تکلیف دہ انداز سے دیکھنا دراصل دوسرے ساتھی میں گلٹ پیدا کرنے کے کچھ طریقے ہیں۔ "اب میں تم سے بات نہیں کروں گی۔ پھر تم ٹھیک ہو گے"۔ "میرے قریب مت آنا تم توقع کیسے کر سکتے ہو کہ یہ سب ہونے کے بعد میں تم سے محبت کروں"۔ "تمھیں مجھ سے محبت ہی نہیں ہے اگر تمھیں مجھ سے محبت ہوتی تو تم ایسا کبھی نہیں کرتے"۔ یہ وہ عام استعمال کیے جانے والے جملے ہیں جن کے ذریعے ایک پارٹنر دوسرے پارٹنر کو کنٹرول کرتا ہے۔

اکثر کسی واقع کے سالوں گزر جانے کے بعد وہی واقع یاد دلایا جاتا ہے تاکہ دوسروں کو گلٹ پیدا کر کے کنٹرول کیا جاسکے۔ "لیکن یہ بات مت بھولو کہ 2006 میں تم نے میرے ساتھ کیا کیا تھا"۔ "میں تم پہ دوبارہ کیسے بھروسہ کر لوں جب کہ تم پہلے بھی مجھے مایوس کر چکے ہو"۔ یہ اور اسطرح کے دوسرے جملوں کے ذریعے ایک پارٹنر دوسرے پارٹنر کے موجودہ لمحوں کو ماضی کا

حوالہ دے دے کر کنٹرول کرتا ہے۔ اگر ایک پارٹنر کسی ایک واقع کو بالآخر بھول جاتا ہے تو دوسرا اُسے وقتاً فوقتاً اپنے پارٹنر کو کنٹرول کرنے کے لیے یاد دلاتا رہتا ہے۔

اسکول میں استعمال ہونے والے گلٹ: اسکولوں میں اساتذہ بہت بڑے گلٹ پیدا کرنے والے ماخذ کے طور پر کام کرتے ہیں۔ کیوں کہ بچے تو ہر بات ماننے کے لیے تیار ہوتے ہیں۔ ذیل میں چند گلٹ Messages دیے جارہے ہیں۔ جو لوگوں میں اُن کے موجودہ دور میں تکلیف کا سبب بنتے ہیں اور ان کا تعلق اسکول لائف سے ہوتا ہے۔ "تم اپنے والدین کو دھوکا دے رہے ہو" "تمھیں شرم آنی چاہیے کہ تم جیسے بچے کا C گریڈ آیا ہے"۔ "تمھارے والدین تمھارے لیے اتنی تکلیف اُٹھا رہے ہیں اور تم اُنھیں یہ صلہ دے رہے ہو"۔

اسکولوں میں بچوں کے رویوں کو کنٹرول کرنے کے لیے اور اُن سے مختلف کام کروانے کے لیے گلٹ کا سہارا لیا جاتا ہے۔ اور اسی ماحول کا اثر لیتے ہوئے ہم بڑے ہو جاتے ہیں۔ اور بڑے ہونے کے بعد بھی انھی گلٹ کے ذریعے کنٹرول ہونے کی صلاحیت سے مالامال ہوتے ہیں۔

مذہب سے متعلق گلٹ مذہب کے ذریعے اکثر گلٹ پیدا کیا جاتا ہے۔ یہاں خدا وہ ذات ہے جسے آپ ناراض کرنے کا سبب بنتے ہو۔ کام کروانے کے لیے جنت اور دوزخ کو استعمال کیا جاتا ہے۔ آپ کے اعمال و عبادت آپ کے روحانی تقاضوں کی تکمیل اور فطری خواہش کا نتیجہ ہونے کے بجائے اندرونی گلٹ اور جنت دوزخ کی بنیاد پر ہوتے ہیں۔ "اگر تم خدا سے محبت کرتے تو کبھی ایسا برتاؤ نہ کرتے" "کچھ تو خدا کا خوف کرو"۔ "خدا کے سامنے کیا منہ لے کر جاؤ گے"۔ "جب تک تم اپنے گناہوں کا کفارہ ادا نہیں کر لو گے جنت میں نہیں جاؤ گے"

اداروں کے پیدا کردہ گلٹ: زیادہ تر جیلیں گلٹ تھیوری پر کام کرتی ہیں۔ اور یہ تھیوری یہ ہے کہ اگر کسی شخص کو کافی وقت کے لیے بٹھا کر یہ سوچنے کا موقع دیا جائے کہ اُس نے کس قدر غلط کام انجام دیا ہے تو اُس کے بہتر ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ جبکہ حقیقت تو یہ ہے کہ قیدیوں کی بڑی تعداد جیل سے باہر آنے کے بعد قانون توڑنے کے برتاؤ کا اظہار کرتی ہے۔ جیل میں بیٹھو اور اپنے کیے پر بُرا محسوس کرو یہ پالیسی انتہائی مہنگی اور بیکار قسم کی ہے۔ جسے عقلی وضاحت کی ضرورت ہے۔ غیر منطقی وضاحت تو اس کی یہ ہے کہ یقیناً گلٹ ہمارے کلچر میں رچ بس گیا ہے۔ اور یہاں تک اثر انداز ہو گیا ہے کہ ہمارے جرائم و انصاف کے نظام کا لازمی جزو بن گیا ہے۔ بلکہ یہی انصاف اور عدالتی نظام کی ریڑھ کی ہڈی ہے۔ سول قانون کی خلاف ورزی کرنے والے کو بجائے اس کے کہ سوسائٹی کی مدد کرنے پر مجبور کیا جائے اُسے قیدی بنا کر جیل میں ڈال کر گلٹ پیدا کرنے کے مرحلے سے گزارا جاتا ہے جو کہ کسی کے لیے بھی مفید عمل نہیں ہے۔ خصوصاً مجرم کے لیے تو یہ کسی بھی طرح سے مفید نہیں ہے۔

کوئی شخص کتنا بھی گلٹی ہو جائے وہ ماضی کے برتاؤ کو بدل نہیں سکتا۔ تاہم جیل وہ جگہ ہے جہاں قیدیوں کو غیر قانونی رویہ اختیار کرنے اور بار بار جرم کرنے کا ماحول اور سوچ مہیا کی جاتی ہے۔ اگر ایسا نہیں ہے تو عادی اور خطرناک مجرموں کو عام مجرموں سے علیحدہ کیوں رکھا جاتا ہے۔

اس کے علاوہ ہمارے معاشرے میں ٹِپ دینے کا عمل بہترین سروس کی وجہ سے نہیں بلکہ سروس مہیا کرنے والے شخص کے لیے گلٹ محسوس کرنے کے عمل سے جُڑا ہے۔ پُر اثر ویٹر اور ویٹریس، ٹیکسی ڈرائیور، چوکیدار، پیون، اور اسی طرح کے کام کرنے والے یہ بات سیکھ چکے ہیں کہ بہت سے لوگ گلٹ کو مناسب طریقے سے ہینڈل نہیں کر سکتے اور کافی مقدار میں ٹِپ دے دیتے

ہیں۔ اس سے قطع نظر کہ انھوں نے کس درجہ کی سروس حاصل کی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ پھیلے ہوئے ہاتھوں کی تعداد میں اضافہ ہو رہا ہے اس کے علاوہ تیکھے جملے، نگاہوں اور چہرے کے تاثرات ایسے اختیار کیے جانے لگے ہیں جو آپ میں گلٹ پیدا کرتے ہیں اور آپ تیزی سے ٹِپ دینے پر آمادہ ہو جاتے ہیں۔

جنسی اظہار کے گلٹ: گلٹ پیدا کرنے کا سب سے بڑا ذریعہ جنسی معاملات ہیں۔ والدین بھی بچوں میں اسی کے ذریعے گلٹ پیدا کرتے ہیں۔ نوجوان تو اپنے جنسی معاملات میں حد درجہ احساسِ جرم کا شکار رہتے ہیں۔ یہاں تک کہ جنسی تکمیل کی فطری ضرورت کا بنیادی تقاضہ اور احساس ہی جرم قرار دے دیا جاتا ہے۔ اور یہ احساسِ جرم بڑھ کر نفسیاتی عارضوں کی شکل اختیار کر جاتا ہے۔ سینکڑوں نوجوان مرد اور خواتین ان نفسیاتی الجھنوں اور مسائل کا شکار رہتے ہیں۔ جسکی اصل وجہ شدید ترین احساسِ جرم ہے۔ یہ احساسِ جرم جب لاشعور کا حصہ بن جاتا ہے تو شادی شدہ زندگی میں بھی ازدواجی تعلقات پر اثر انداز ہوتا ہے۔ یہی احساسِ جرم بھرپور جنسی آسودگی کی راہ میں رکاوٹ بنتا ہے۔ اور ازدواجی معاملات کی خرابی کی ایک بڑی وجہ جنسی ناآسودگی ہی ہوتی ہے۔ انسان میں احساسِ جرم پیدا کرنے کی سب سے بڑی وجہ جنسی معاملات ہیں۔ ہسٹریا کے مرض میں مبتلا لوگوں کے نفسیاتی علاج کے دوران اس احساسِ جرم کی شدت کا پتہ چلتا ہے۔ یہ احساسِ جرم شخصیت کی ٹوٹ پھوٹ و شکست و ریخت میں بڑا اہم کردار ادا کرتا ہے۔

گلٹ کے انتخاب کے نفسیاتی نقصانات

- کسی بھی معاملے میں گلٹ کا احساس آپ کے موجودہ وقت کو کھا جاتا ہے۔ پُرانے ہو جانے والے واقع پر مسلسل گلٹ محسوس کرتے رہنا آپ کو اس قابل نہیں رہنے دیتا کہ آپ اپنے حال کو، موجودہ وقت کو کسی بھی پُر اثر کام میں بھرپور طریقے سے صرف کر سکیں۔ دیگر ذاتی شکست کے برتاؤ کی طرح گلٹ بھی آپ کو ذاتی ترقی اور اپنی ذات کی تبدیلی سے روکتا ہے۔ اس طرح آپ جو کچھ آج ہیں اور جو کچھ آج نہیں ہیں کی ذمہ داری ماضی میں جو آپ تھے یا جو نہیں تھے پر ڈال دیتے ہیں۔ اور تبدیلی سے فرار اختیار کر لیتے ہیں۔
- ماضی کی غلطیوں کو ذمہ دار ٹھہرانے کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ آپ اپنے آپ کو تبدیل کرنے کے لیے سخت محنت سے گُریز کرتے ہیں۔ اور رسک لینے سے ڈرتے ہیں۔ اپنے موجودہ حال میں ترقی کرنے اور مشکلات کا سامنا کرنے سے زیادہ آسان یہ بات ہوتی ہے کہ آپ ماضی کی کسی غلطی کو لے کر غیر متحرک اور بے عمل ہو جائیں۔ کاہلی اور سستی کا شکار ہونا جس کی بنیاد ماضی ہو ایک عام رویہ ہے جو کہ آپ اپنے ارد گرد لوگوں میں نوٹ کر سکتے ہیں۔
- آپ کی یہ سوچ پیدا اور مستحکم ہونا شروع ہو جاتی ہے کہ احساسِ جرم کا شکار رہنا، اپنے آپ کو ملامت کرتے رہنا، دراصل آپ کو لوگوں کی نگاہ میں معزز بناتا ہے۔ اور آپ کی غلطیوں پر لوگ پردہ ڈال کر آپ کا مواخذہ کرنے کے بجائے آپ سے ہمدردی کرنے لگتے ہیں۔ آپ اپنی غلطی سے سیکھنے کے بجائے اور اسے نہ دُہرانے پر عمل پیرا ہونے کے بجائے اپنے آپ کو قابل ملامت گردانتے ہیں۔

- گلٹ آپ کو آپ کے بچپن کے رویوں کی طرف لوٹانے کا کام کرتی ہے۔ جہاں دوسرے لوگ آپ کے لیے فیصلے کرتے تھے۔ اور آپ کا خیال کرتے تھے۔ غلطی کو قبول نہ کرنے اور اپنے آپ کے پکڑے جانے کے ڈر کا رویہ آپ کو اپنی زندگی کے فیصلے خود کرنے سے روکتا ہے۔اور آپ دوسروں کو اپنے موجودہ حال کے فیصلوں کی ذمہ داری سونپ دیتے ہیں۔ ایک بار غلطی کر جانے اور شدید گلٹ محسوس کرنے کے بعد آپ اپنا راستہ چھوڑ کر دوسروں کے طریقے کار اور دوسروں کی اقدار کو اپنانے لگ جاتے ہیں۔ اور نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ آپ کا کنٹرول آپ کے ہاتھ میں نہیں رہتا۔
- اپنے رویوں اور برتاؤ کی ذمہ داری خود قبول کرنے کے بجائے دوسروں کو ذمہ دار ٹھہرانے کا آسان طریقہ گلٹ ہے۔ ماضی کی کسی غلطی کو لے کر آپ بہت آسانی سے اپنی ذات کے لیے احساسِ کمتری محسوس کر سکتے ہیں۔ اس طرح آپ کا احساسِ جرم بڑی آسانی سے غلطی کو فوکس کرنے کے بجائے احساس کمتری کی جانب منتقل ہو جاتا ہے۔ پھر یہ احساسِ کمتری، ارد گرد کے لوگوں کے مقابلے میں اپنے آپ کو کمتر اور باقی سب لوگوں کو برتر سمجھنے کی آپ کی یہ سوچ لوگوں کو یہ موقع فراہم کرتی ہے کہ وہ آپ کو کنٹرول کریں۔ حتیٰ کہ آپ کے گلٹ کی شدت کا تعین بھی پھر دوسرے لوگ ہی کرتے ہیں۔ اور آپ کے گلٹ کو ٹول کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ تاکہ آپ کو کنٹرول کیا جاسکے۔
- بعض اوقات کسی رویے کی غلطی کے نتیجے میں دوسروں کی خوشنودی حاصل کرنا آپ کے لیے مشکل ہو جاتا ہے۔ تب آپ بڑھ چڑھ کر اپنی گلٹی اور احساسِ جرم کا اظہار متعلقہ شخص کے سامنے کرتے ہو۔ اور اُسے یہ بتانے کی کوشش کرتے ہو کہ آپ کو بھی اپنی غلطی کا

احساس شدید تر ہے۔ اس طرح گلٹ کے اظہار کے ذریعے آپ دوسروں کی خوشنودی حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

- گلٹ دوسروں کی ہمدردیاں حاصل کرنے کا ذریعہ بن جاتا ہے۔ گِلٹ کے اظہار کے ذریعے آپ چاہتے ہیں کہ لوگ آپ پر ترس کھائیں۔ آپ کی یہ خواہش کہ لوگ آپ پر ترس کھائیں خود شکستگی اور کم تری کی علامت ہے۔ خود ترسی یا سیلف پِٹی ایک شدید بیماری ہے۔ اکثر گلٹ ہی کے نتیجہ میں آپ پر خود ترسی کا حملہ ہوتا ہے۔ خود ترسی میں آپ چاہتے ہیں کہ لوگ آپ کو پسند کرنے یا آپ کا احترام کرنے کے بجائے آپ پر ترس کھائیں۔ اور آپ سے ہمدردی جتائیں۔ اکثر اوقات گلٹ ہی سیلف پِٹی کی بنیاد ہوتی ہے۔

آپ گلٹ کے نتیجے میں ہونے والے نفسیاتی نقصانات کا اندازہ کر سکتے ہیں۔ یہ بات یاد رکھیں کہ خود کو کمتر سمجھنے کے احساسات کی طرح گلٹ کا احساس بھی دراصل آپ کی اپنی چوائس ہے۔ گلٹ آپ کا ذاتی انتخاب ہے۔ اسے کنٹرول کرنے کے لیے آپ کو مشق کرنی ہوگی۔ اگر آپ گلٹ کو پسند نہیں کرتے اور آپ چاہتے ہیں کہ آپ مکمل طور پر گلِٹ فری ہو جائیں تو ذیل میں چند چیزیں دی جا رہی ہیں۔ جس کی مشق اس سلسلے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔

گلٹ سے چھٹکارا پانے کے طریقے

1. ماضی کو اس طور پر دیکھنا شروع کر دیں کہ اُسے کبھی بھی بدلا نہیں جا سکتا۔ چاہے آپ اس کے بارے میں کتنا ہی سوچ لیں اور کتنا ہی محسوس کر لیں۔ وہ ختم ہو چکا۔ It is over. اور کوئی بھی گلٹ اور احساسِ جرم جسکا آپ انتخاب کرتے ہیں۔ وہ ماضی کو

بدل نہیں سکتا۔ یہ جملے اپنے شعور کے پردے پر نقش کر دیں۔ "میرا احساسِ جرم اور میری گلٹی کا احساس ماضی کو بدل نہیں سکتے۔ اور نہ ہی مستقبل میں مجھے ایک بہترین انسان بنا سکتے ہیں"۔ اس قسم کی سوچ آپ کو گلٹ اور ماضی سے سبق سیکھنے میں فرق محسوس کرنے میں مدد دے گی۔

2. اپنے آپ سے سوال کریں کہ ماضی کے کسی واقع کو لے کر آپ حال کی کس چیز اور کس کام سے فرار اختیار کر رہے ہیں۔ اس چیز اور اس کام کو کرنا شروع کر دیں۔ آپ گلٹ سے چھٹکارا پاتے چلے جائیں گے۔

3. اپنے بارے میں کچھ ایسی چیزوں کو قبول کرنا شروع کر دیں جس کا انتخاب آپ نے کیا لیکن وہ شاید دوسروں کو پسند نہ ہوں۔ لہٰذا اگر آپ کے والدین، باس، پڑوسی حتیٰ کہ آپ کی بیوی آپ کے اختیار کردہ کسی رویے کی مخالفت کرے تو آپ اپنے رویے پر اسٹینڈ لیں۔ آپ اسے فطری رویہ گردان سکتے ہیں۔ دوسروں کی خوشنودی کے بجائے اپنی خوشنودی کو اہمیت دیں۔ دوسروں کی خوشنودی اچھی ہے لیکن ضروری نہیں۔ اس طرح دوسروں کی خوشنودی حاصل نہ کر سکنے کی وجہ سے پیدا ہونے والے گلٹ آہستہ آہستہ ختم ہو جائیں گے۔

4. اپنے گلٹ کو ڈائری میں نوٹ کریں۔ ہر گلٹ کے لمحات کو نوٹ کریں کہ وہ کب اور کہاں اور کس کے سامنے ظاہر ہوا۔ اور اس بات کو بھی نوٹ کریں کہ آپ اس گلٹ کی وجہ سے کس چیز اور کام سے فرار اختیار کر رہے تھے۔ یہ جرنل آپ کو گلٹ زون سے نکلنے میں مدد کرے گا۔

5. اپنی اقدار اور value سسٹم پر غور کریں۔ کونسی اقدار ایسی ہیں جن پر آپ یقین رکھتے ہیں۔ اور کونسی اقدار ایسی ہیں جنھیں آپ دکھانے کے لیے قبول کرتے ہیں۔ ایسی تمام اقدار کی ایک لسٹ بنائیں۔ اُن پر عمل کرنے کے لیے حقیقی اور ذاتی دلیل پر کام کریں۔ جن اقدار کی حقیقی اور ذاتی دلیلیں نہیں ہوں اُنھیں کاٹ دیں۔ دوسروں کی تھوپی ہوئی اقدار پر عمل کرنے سے قطعی انکار کردیں۔

6. آج تک آپ نے اپنے طور پر جتنے بُرے کام کیے ہیں۔ اُن کی ایک لسٹ بنائیں۔ ان کاموں کی شدت کے لحاظ سے انھیں ایک سے دس تک نمبر دیں۔ اب ان تمام نمبرز کو جمع کرلیں۔ اگر جواب 100 یا 1000 یا اس سے زیادہ آتا تب بھی آپ کا موجودہ لمحہ ایسا ہی رہتا۔ لہٰذا یہ سارا وقت جو آپ نے ان بُرے کاموں کو یاد کرکے حساب کتاب میں صرف کیا ہے۔ اس کا کیا نتیجہ نکلا۔ صفر۔ اس سے آپ یہ بات سیکھ لیں کہ اپنے بُرے کاموں کو یاد کرنا اور اُن پر پچھتانا بے کار کی سرگرمی ہے۔

7. اپنے برتاؤ کی دُرست طریقے سے جانچ پڑتال کریں۔ اپنے احساسات کے ہاں اور نہیں میں اٹکنے کے بجائے یہ دیکھیں کہ آپ کا برتاؤ اور رویہ آپ کے لیے خوشگوار اور مفید ہے یا نہیں۔

8. آپ کی زندگی میں شامل وہ لوگ جو آپ کو آپ کے گلٹ کی وجہ سے استعمال کرتے ہیں۔ اُنھیں یہ سبق سکھایئے کہ آپ کو اُن کی Disappointment سے کچھ فرق نہیں پڑتا۔ اگر امی آپ کو گلٹ کے ذریعے استعمال کرنے کے لیے آپ سے کہیں کہ "میں اپنی ٹوٹی ہوئی کمر کے ساتھ یہ کرسیاں اوپر لے جاؤں گی۔ تم وہاں آرام سے بیٹھ

کر ٹی وی دیکھو" تو آپ کو جواب میں کہنا چاہیے "ٹھیک ہے امی اگر آپ صرف اس لیے اپنی کمر کا رسک لینا چاہتی ہیں کہ آپ تھوڑی دیر انتظار نہیں کر سکتیں تو آپ اپنا شوق پورا کر لیں" اس طرح تھوڑا سا وقت تو لگے گا۔ لیکن تھوڑے دنوں میں لوگوں کا رویہ تبدیل ہونے لگے گا۔ جب وہ دیکھیں گے کہ وہ آپ کو گلٹ کے ذریعے کسی کام کو کروانے پر زور نہیں دے سکتے۔ جب آپ گلٹ کو تحلیل کر ڈالیں گے تو آپ پر جذباتی کنٹرول حاصل کرنے اور آپ کو استعمال کرنے کا عمل بھی آہستہ آہستہ ختم ہو جائے گا۔

9. کچھ ایسے کام کریں جن کے بارے میں آپ جانتے ہوں کہ اس کا نتیجہ گلٹ کی شکل میں برآمد ہو گا۔ جب آپ کسی ہوٹل میں جائیں تو بیل بوائے کو اعلان کر دیں کہ آپ خود کمرا تلاش کر سکتے ہیں۔ وہ ٹپ کے لیے یہ کام انجام نہ دے۔ اگر وہ اس کے باوجود چلا آئے تو اُسے ہر گز ٹپ نہ دیں۔ اور کوئی گلٹی فیل نہ کریں۔

مستقبل کے اندیشے (Worry)

آگے کیا ہو گا۔ دو سال بعد کیا ہو گا۔ کل کیا ہو گا۔ مستقبل کے ان اندیشوں کو لے کر اپنا آج، اپنا حال برباد کرنا ایک خطرناک غلطی ہے۔ جو آپ کو کچھ کرنے نہیں دیتی۔ آپ اپنی تمام زندگی کو بھرپور گزار سکتے ہیں آج سے شروعات کر کے۔ لیکن بیٹھ کر مستقبل کے لیے پریشان ہوتے رہنا اور پریشانی کی شدت آپ کے مستقبل کو ذرہ بھر بھی تبدیل نہیں کر سکتی۔ یاد رکھیں اندیشے یا Worry کا مطلب حال کے لمحے میں بے عمل رہنا اور اس کی وجہ مستقبل میں ہونے والی یا نہ ہونے والی امکانی چیز یا امکانی واقعہ ہو۔

Worry کو مستقبل کی پلاننگ کے ساتھ کنفیوز نہیں کرنا چاہیے۔ اگر آپ حال کے موجودہ لمحے میں فیوچر کی پلاننگ کر رہیں تا کہ اپنے فیوچر کو بہتر بنانے کے لیے لائحہ عمل طے کر لیا جائے۔ اور مقاصد کا تعین کر کے عمل کی راہ متعین کر لی جائے تو ایسا عمل Worry نہیں ہے۔ Worry کا مطلب اپنے حال کو آنے والے دنوں اور وقت کے اندیشوں سے بے عمل رہ کر گزارنا ہے۔

ہمارا معاشرہ جس طرح گلٹ کو پروان چڑھاتا ہے۔ اُسی طرح یہ Worry کی بھی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ ایک بار پھر اس کی شروعات خیال رکھنے کے جذبے کے نام سے ہوتی ہے۔ اگر آپ کسی شخص کا خیال رکھتے ہیں تو آپ کو اس شخص کے لیے Worry ہونا بہت ضروری ہے۔ عام طور پر یہ جملے بار بار بولے جاتے ہیں۔ "میں تمھارے لیے بہت پریشان ہوں۔ میں تمھارے فیوچر کا سوچ کر بہت پریشان ہوں۔ یہ ایک فطری بات ہے کہ میں تمھارے لیے پریشان ہوں۔ اس لیے کہ میں تم سے محبت کرتا ہوں" یا دوسرے الفاظ میں "میں پریشان ہونا نہیں چھوڑ سکتا کیوں کہ میں تم سے محبت کرتا ہوں" اس طرح دراصل آپ کا پریشان ہونا آپ کی محبت کی علامت قرار پاتا ہے۔

Worry ہمارے معاشرے میں رچ بس گیا ہے۔ تقریباً ہر شخص ہی اپنے حال کے اچھے خاصے وقت کو مستقبل کے اندیشوں کے لیے پریشان ہو کر گزارتا ہے۔ مستقبل کے لیے پریشان ہونا، آنے والے وقت کے لیے جان گھلانا کبھی بھی آنے والے وقت کو بہتر نہیں بنا سکتا۔ ٹھیک نہیں کر سکتا۔ Worry آپ کے حال میں آپ کو بے عمل اور بے اثر بنا دیتی

ہے۔ اور آپ سے آپ کا آج چھین لیتی ہے۔ آج جو کہ آپکا واحد وقت ہے جس میں آپ کچھ کر سکتے ہیں۔

آج سے سو سال پہلے جو لوگ مستقبل کے لیے پریشان رہا کرتے تھے آج سو سال بعد اُن کی پریشانی کا کیا اثر ہو رہا ہے؟ اُن کی وہ Worry اُن کے ساتھ فنا ہو گئیں۔ جنگ کا خوف، مہنگائی کا خوف، بچوں کے مستقبل کی فکریں، ناکامی کا خوف، آبادی بڑھ جانے کا خوف، قیامت کا خوف، دنیا کی تباہی کا خوف، سمندری طوفان کے آجانے کا خوف اور سب سے بڑھ کر مر جانے کا خوف بھی اُن کے فنا ہو جانے کے ساتھ فنا ہو کر تاریخ کا حصہ بن گیا ہے۔ اور آج سو سال بعد اُن کے اُن تمام خوف کا کوئی اثر آج پر نہیں ہو رہا۔ بالکل اسی طرح آپ کے آج موجودہ مستقبل کے اندیشوں اور خوف کا معاملہ بھی بالکل ایسے ہی ہو گا۔ آپ کے پریشان ہونے سے مستقبل میں کچھ بھی بدلنے والا یا اثر ہونے والا نہیں ہے۔ جب زمین پر مکمل طور پر تمام افراد، باشندے، حالات، واقعات مکمل طور پر بدل جائیں گے تو کیا آپ کی آج کی پریشانی کے لمحات زمین پر کوئی فرق لا سکیں گے؟۔ نہیں قطعی نہیں۔ اور کیا آج پریشانی اور اندیشوں میں گزارا گیا وقت آپ کے آج میں کوئی تبدیلی لا سکتا ہے؟ یا جن چیزوں کی تبدیلی کے لیے آپ پریشان ہیں اُن چیزوں میں کوئی تبدیلی آپ کی پریشانی کے سبب آسکتی ہے۔؟ نہیں۔ بس تو Worry دراصل ایک غلطی کا ایسا بھنور ہے جس میں آپ پھنس گئے ہیں۔ اور آپ بس اپنے اُس قیمتی لمحات کو اس رویے اور برتاؤ میں ضائع کر رہے ہیں۔ جس کا آپ کو کوئی فائدہ نہیں۔ آپ کے پاس برتنے کے لیے صرف آج ہے۔ موجودہ لمحہ کو بھرپور گزارنا ہی زندگی ہے۔ اگر آپ آج کچھ کر رہے ہیں تو آپ زندگی بسر کر رہے

ہیں۔ آپ اپنے برتنے کا واحد وقت جو کہ آج اور ابھی ہے۔ ماضی کے پچھتاوؤں اور مستقبل کے اندیشوں میں گزار دیں گے تو آپ بسر کیا کریں گے۔ اور تب آپ کی زندگی میں کیسے تبدیلی آئے گی۔

آپکی زیادہ تر پریشانیاں ان چیزوں سے متعلق ہیں جن پر آپ کا کوئی کنٹرول نہیں ہے۔ اگر آپ چاہیں تو مستقبل کی جنگ کو لے کر پریشان ہو سکتے ہیں۔ معاشی حالات کو لے کر پریشان ہو سکتے ہیں۔ سیاسی حالات کو لے کر پریشان ہو سکتے ہیں۔ اور اپنی امکانی بیماری کو لے کر پریشان ہو سکتے ہیں۔ لیکن آپ کی یہ ساری پریشانی نہ تو امن لا سکتی ہیں۔ نہ معاشی نظام میں بہتری پیدا کر سکتی ہیں۔ نہ سیاسی حالت ٹھیک کر سکتیں ہیں۔ اور نہ ہی آپ کی صحت کو قابل رشک بنا سکتی ہیں۔ ایک فرد کے طور پر آپ کا ان چیزوں پر کوئی کنٹرول نہیں ہے مزید یہ کہ جن چیزوں کے لیے آپ پریشان ہیں وہ چیزیں حقیقت میں اتنی زیادہ خطرناک بھی نہیں ہیں۔ لیکن آپ کے بار بار سوچنے اور پریشان ہونے سے وہ چیزیں آپ کے خیالات میں اور آپ کے تصورات میں انتہائی خطرناک شکل اختیار کر گئیں ہیں۔

بعض لوگ اس معاملے میں اپنے آپ کو نامعلوم خدشات، غیر ضروری پریشانیوں اور بے معنی بے چینی کے خلاف مسلسل حالت جنگ میں رہتے ہیں۔ اور یہ دراصل اُن کا منتخب کردہ طرز عمل ہوتا ہے۔ اور بعض لوگ صرف اپنے پیش آئند ذاتی مسائل کے خلاف بر سر پیکار رہتے ہیں۔ ذیل میں ایک لسٹ دی جا رہی ہے۔ یہ لسٹ آپ کے خدشات کی لسٹ ہے۔ جو آپ سے آپ کا حال چھین رہی ہے۔ یہ ڈیٹا ایک لیکچر کے دوران دو سو نوجوانوں کے سیمینار میں جمع کیا گیا ہے۔ یہ دراصل آپ کی بھی Worry sheet ہو سکتی ہے۔

- میں اپنے بچوں کے لیے خدشات میں مبتلا ہوں۔ اور اس بات کے لیے پریشان ہوں کہ میں بہت اچھا Parent نہیں ہوں اگر میں نے بچوں کے لیے یہ سب کچھ نہیں کیا تو میں اچھا پیرنٹ کہلانے کا حقدار نہیں ہوں۔
- میں اپنی صحت کے لیے بہت پریشان ہوں۔
- مجھے اس بات کا خدشہ ہے کہ کہیں میں مر نہ جاؤں۔
- میں اپنی جاب کو لے کر بہت پریشان ہوں۔ کہیں ایسا نہ ہو جائے کہ میرے جاب چھوٹ جائے۔ جاب چھوٹ گئی تو میں یہ سارے خرچے کیسے پورے کروں گا۔
- میں ملکی معیشت کے لیے بہت پریشان ہوں۔ حالت بہت تیزی سے خراب ہو رہے ہیں
- مجھے خدشہ ہے کہ کہیں مجھے ہارٹ اٹیک نہ آجائے۔ دل کام کرتے کرتے کبھی بھی بند ہو سکتا ہے۔
- میں اپنی فیملی کی سیکیوریٹی کے لیے پریشان ہوں ان کا مستقبل سیکیور نہیں ہے۔
- میں اپنی بیوی یا شوہر کی خوشی کے لیے پریشان ہوں۔
- کیا میں درست سمت میں کام کر رہا ہوں۔
- میں اپنے ہونے والے بچے کے لیے پریشان ہوں۔ پتہ نہیں کہ وہ صحت مند ہو گا یا نہیں
- میں قیمتوں کے بڑھ جانے سے بہت پریشان ہوں۔
- میں ایکسیڈینٹ سے بہت خوفزدہ ہوں۔ مجھے ڈر ہے کہ میرے بچوں کا یا شوہر کا ایکسیڈینٹ نہ ہو جائے۔
- مجھے اس بات نے پریشان کر رکھا ہے کہ لوگ میرے بارے میں کیا سوچیں گے۔

- میں اپنے وزن کے بڑھنے کی وجہ سے بہت پریشان ہوں، کہیں مستقبل میں مجھے اس کی وجہ سے بیماریاں نہ لاحق ہو جائیں۔
- میں دولت کے لیے پریشان ہوں، پتہ نہیں کہ ہم امیر ہوں گے بھی یا نہیں۔
- کہیں میری گاڑی راستے میں خراب نہ ہو جائے۔ اور اگر خراب ہو جائے تو پھر کیا ہو گا۔
- میں اپنے یوٹیلیٹی بلوں کی وجہ سے بہت پریشان ہوں۔ میرا ان سے نجانے کب پیچھا چھوٹے گا۔
- مجھے ڈر ہے کہ کہیں میرے والدین کا انتقال نہ ہو جائے۔ میں پریشان ہوں کہ اُن کے بعد میرا کیا ہو گا۔
- میں آخرت کے بارے میں پریشان ہوں، پتہ نہیں مجھے جنت ملے گی یا دوزخ۔
- میں اس لیے پریشان ہوں کہ کہیں موسم خراب نہ ہو جائے۔
- جب میں بوڑھا ہو جاؤں گا تو کیا کروں گا۔ میرا گزر بسر کیسے ہو گا۔
- میں جہاز کے سفر سے خوفزدہ ہوں۔ آئے دن جہاز تباہ ہوتے رہتے ہیں۔
- میں اپنی بیٹی کے لیے پریشان ہوں کہیں شادی کے بعد وہ تکلیف دہ زندگی کا شکار نہ ہو جائے
- میں مجمع کے سامنے بات کرنے سے خوفزدہ ہوں کہیں ایسا نہ ہو کہ سب لوگ میرا مذاق اُڑانا شروع کر دیں۔
- میری کال ریسیو نہ کرنے پر مجھے یہ پریشانی لاحق ہو جاتی ہے کہ کہیں خدانخواستہ کوئی حادثہ تو نہیں ہو گیا۔

- کسی نئے شہر یا جگہ کا خوف کہ نہ جانے یہاں کے لوگ کیسے ہوں گے۔

اور سب سے بڑھ کر

- اس بات کی پریشانی کہ پریشان ہونے کے لیے کچھ بھی نہیں ہے۔

یہ ہمارے معاشرے کے تمام لوگوں کی ایک اجتماعی پریشانیوں کی شیٹ ہے۔ ان میں چند پریشانیاں آپ کی بھی ہیں۔ آپ کوشش کر کے جلد سے جلد ان خوامخواہ کی پریشانیوں سے باہر نکل آئیں۔ کیوں کہ تمام نفسیاتی ہسپتال انھی پریشانیوں اور لا حاصل مسائل کو سوچتے رہنے کی وجہ سے بھرے پڑے ہیں۔ ان خدشات اور مسائل پر بیٹھ کر پریشان ہوتے رہنے کی شدت آپ کا ان ہسپتالوں میں داخلہ آسان بنا دیتی ہے۔ اور ان سے چھٹکارہ آپ کے آج کو با عمل بنا دیتا ہے۔

ہمارے معاشرے کا دباؤ اور رجحان، پریشان ہونے پر ہے بجائے اس کے کہ موجودہ لمحات میں عمل کے ذریعے اُس مسئلہ کو حل کیا جائے۔ بے فکر اور مطمئن آدمی کو سب حیرت سے دیکھتے ہیں۔ اور ہر آدمی اُسے پریشان ہونے اور فکر مند ہونے کی نصیحت کرتا ہے۔ ٹی وی پر خبریں، اشتہارات اور تبصرے مستقبل کے ڈراووں پر مبنی ہوتے ہیں۔ لوگ آپ کے بارے میں کیا سوچتے ہیں اس کا انجانا اور ان دیکھا خوف ہر فرد پر مسلط رہتا ہے۔ اطمینان اور یقین کے بجائے غیر یقینی کیفیت اور بے اطمینانی کو فروغ دیا جاتا ہے۔ ان سب کے نتائج نفسیاتی طور پر بہت خطرناک نکلتے ہیں۔ کم سے کم نتیجہ تو یہ ہے کہ آدمی بے عمل ہو کر بے اثر ہو جاتا ہے۔ مسائل حل کرنے کی طرف قدم بڑھانے سے ڈرتا ہے۔ Guilt کی طرح Worry بھی ہماری ذات کی عدم اہمیت کو

فروغ دیتا ہے۔ Guilt آپ کو ماضی میں رکھتا ہے۔ اور Worry آپ کو فیوچر میں رکھتی ہے۔ یہ دونوں ہی دراصل آپ سے آپ کا آج چھین لیتے ہیں۔

Worry کے انتخاب سے ہونے والے نفسیاتی نقصانات

- Worry موجودہ دور میں انجام دی جانے والی لاحاصل سرگرمی ہے۔ جب آپ اپنی زندگی کے برتنے والے موجودہ لمحات کو مستقبل کے اندیشوں کو سوچتے ہوئے بے عملی سے گزارتے ہیں تو دراصل آپ اپنے موجودہ لمحے میں کیے جانے والے کسی کام سے خوفزدہ ہو کر اُس سے فرار اختیار کرنے کا ایک طریقہ ڈھونڈھ لیتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک مصنف اپنی کتاب کی تیاری کے سلسلے میں دوسرے شہر کا دورہ کرتا ہے۔ وہاں اس نے کئی چیزوں کا مطالعہ و مشاہدہ کیا جو کتاب لکھنے میں اُس کی مددگار ہو۔ شام کو جب وہ ان تمام مشاہدات کو لکھنے کے لیے اپنی ڈیسک پر بیٹھتا ہے تو ایک ہی لمحے میں اس کی توجہ اپنی اُس بیٹی کی طرف چلی جاتی ہے۔ جو گھر پر بیوی کے ساتھ موجود ہے۔ اُسے اپنی بیٹی کے بارے میں یہ اندیشہ ستانے لگا کہ کہیں وہ اپنی سائیکل چلاتے چلاتے گم نہ ہو جائے۔ اسکول میں کھیل کود کے دوران اُسے کہیں نقصان نہ ہو جائے۔ کیوں کہ وہ بہت زیادہ غیر محتاط ہے۔ اسی اندیشوں اور سوچ بچار میں اُس کا ایک گھنٹہ صرف ہو گیا اور کتاب لکھنے کے لیے موجودہ وقت نہ صرف اُس کے ہاتھ سے نکل گیا۔ بلکہ خوف اور بے عملی کی فضا نے اسے چاروں طرف سے گھیر لیا۔

موجودہ وقت میں کیے جانے والے کام پر توجہ اور جدوجہد اور "میں یہ کر سکتا ہوں" کا رویہ اُسی وقت آپ کے پاس ہو سکتا ہے جب آپ Worry سے آزاد ہوں۔ آپ اتنے فوکس ہوں کہ کام کی لگن، جدوجہد اور چیلنج قبول کرنے کے لیے تیار ہوں۔ Worry دراصل آپ کو ان تمام

معاملات میں بے عمل، نکٹھو اور خوفزدہ بنا کر آپ سے آپ کے حال کے قیمتی لمحات چھین لیتی ہے۔

- Worry کو بنیاد اور بے عملی کی دلیل بنا کر آپ کسی بھی کام کو کرنے میں رسک لینے سے ڈرتے ہیں۔ اور رسک لینے کے لیے تیار نہیں ہوتے۔ آپ کسی بھی کام کو اچھے طریقے سے کیسے انجام دے سکتے ہیں جب آپ پہلے ہی اسٹیپ پر پریشانی کا شکار ہوں۔اور مستقبل پر نظر رکھ کر "میں یہ نہیں کر سکتا" کی سوچ آپ پر حاوی ہو گئی ہو۔"میں اس سلسلے میں بہت پریشان ہوں، مجھے بہت ٹینشن ہو رہی ہے، میرا اس معاملے میں نروس بریک ڈاؤن ہو رہا ہے"۔ موجودہ لمحات میں کسی بھی کام کے آغاز میں بولے جانے والے ان جملوں کے بعد کیا اس بات کا امکان ہے کہ آپ کسی بھی سلسلے میں رسک لے سکیں گے۔ اور کام میں آنے والی مشکلات کا خندہ پیشانی سے سامنا کر سکیں گے۔ Worry آپ میں حالات کا مقابلہ کرنے اور کام کی مشکلات پر قابو پانے کا رویہ تعمیر کرنے کے بجائے آپ کو فرار کے راستے پر دھکیل دیتا ہے۔
- Worry، اندیشے اور لوگوں کے لیے پریشان رہنے کے رویہ کو آپ "مجھے آپ کا بہت خیال ہے" کا لیبل دینے کے عادی ہو جاتے ہیں۔ اور Worry جیسے منفی رویہ کے اظہار پر اپنے آپ پر فخر کرنے لگتے ہیں۔ اور یہ ثابت کرنے لگتے ہیں کہ آپ بہت اچھے والدین ،بیوی، شوہر اور رشتہ نبھانے والے ہیں۔ آپ ہر معاملے میں اس لیے اچھے ہیں کیوں کہ آپ بہت پریشان رہتے ہیں اور بہت فکر مند رہتے ہیں۔ آپ کی یہ سوچ اور یہ رویہ آپ میں صحت مند سوچ کو تعمیر کرنے اور اس پر عمل کرنے کے راستے میں مزاحمت کرتا ہے۔ محبت کے حقیقی اظہار کے طریقوں اور مثبت راستوں کو بند کر دیتا ہے۔ پریشانی محبت کی دوسری شکل بن جاتی ہے۔ پھر آپ بہت زیادہ محبت کا

اظہار بہت زیادہ پریشانی اور اور بہت زیادہ فکر مندی کے اظہار سے کرنے لگتے ہیں۔ محبت کے اظہار کے مثبت اور قابل عمل طریقوں کی طرف آپ کی توجہ بالکل نہیں جاتی۔

- Worry اپنے آپ کو تباہ کرنے کے رویے اور غم کا جواز بن جاتی ہے اگر آپ بہت زیادہ موٹے ہیں تو اس کا جواز بھی Worry کو بنایا جاتا ہے۔ "کیوں کہ میں بہت زیادہ پریشان رہتا ہوں اس لیے مجھے بھوک بہت لگتی ہے"۔ اس طرح آپ اپنے دماغ کو اپنے تباہ کن رویے اور عمل کا جواز پیش کرتے رہتے ہیں۔ سگریٹ نوشی کے عادی تمام افراد کے پاس پریشانیاں ہی اس کا جواز ہیں۔ ٹی وی ڈراموں اور ناولوں میں پریشانی کے دوران سگریٹ پہ سگریٹ پھونکنا پریشانی کے جواز کے طور پر دکھایا جاتا ہے۔ سگریٹ نوشی پریشانیوں کو جواز بن کر خود ایک بہت بڑی پریشانی بن جاتی ہے۔ اسی طرح دوسرے تباہ کن رویے اور عمل کا جواز بھی ہم Worry کو بنا ڈالتے ہیں۔ اس کا بُرا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ہم تبدیلی کے عمل سے گزرنے کے لیے تیار نہیں ہوتے۔ اور تبدیلی ہمارے لیے مشکل بن جاتی ہے۔
- Worry آپ کو بھرپور زندگی گزارنے نہیں دیتی۔ پریشان رہنے والا شخص معاملات اور حالات پر مسلسل بیٹھ کر پریشان ہوتا رہتا ہے۔ جبکہ عمل کرنے والا فوراً عمل کرتا ہے اور معاملات اور حالات اپنے حق میں بہتر کر ڈالتا ہے۔ Worry ایک بہترین اوزار ہے جس کے ذریعے آپ اپنے آپ کو بے عمل سست اور کاہل بنا ڈالتے ہیں۔ پھر ایک وقت ایسا آتا ہے کہ پریشان ہونا ایکٹیو ہونے سے زیادہ مفید دکھائی دیتا ہے۔
- Worry کی وجہ سے السر کی بیماری بڑی آسانی سے ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ٹینشن، ہائپر ٹینشن، سر کا درد، کمر کا درد اور شوگر جیسی تمام بیماریاں Worry کا نتیجہ ہیں۔ جن کے ذریعے آپ

دوسروں کی ہمدردی حاصل کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ دوسروں کی توجہ کا مرکز بن جاتے ہیں۔ جس سے آپ کی شخصیت تباہ و برباد ہو جاتی ہے۔

Worry سے چھٹکارہ پانے کے لیے کچھ حکمت عملی

- موجودہ لمحے کو ہی اپنی زندگی سمجھیے بجائے اس کے کہ مستقبل کی فکر میں لگے رہیں۔ جب بھی آپ کو مستقبل کا اندیشہ ستائے۔ آپ اپنے آپ سے سوال کریں "میں اس وقت کس کام کو نظر انداز کر کے پریشانی اور اندیشوں کے بارے میں سوچ رہا ہوں" بس پھر اُسی کام کو انجام دینا شروع کر دیں۔ Worry کا بہترین علاج Action ہے۔
- ایک جیسے معاشی حالات کا شکار دو افراد پر غور کریں۔ جن کے لیے مہنگائی، اخراجات کا پورا نہ ہونا، بچوں کی تعلیم کے معاملات ایک جیسے ہیں۔ ان میں سے ایک ہر وقت بیٹھ کر حالات کا، مہنگائی کا اور اخراجات کا رونا روتا رہتا ہے جبکہ دوسرا بچوں کے ساتھ کھیل اور اُن کی تربیت اور دیگر ضروری کام کاج کو کرتے ہوئے اپنے وقت کو صرف کرتا ہے۔ اگرچہ کہ دونوں کے عمل سے مہنگائی کم نہیں ہوئی اور نہ ہی حالات ٹھیک ہوئے۔ لیکن ان میں سے پہلے والا لازمی طور پر بیماری اور نفسیاتی مسائل کا شکار ہو جائے گا جبکہ دوسرا صحت مند اور بھرپور زندگی گزارے گا۔
- اپنے آپ سے بار بار یہ سوال کریں "کیا میرے پریشان ہونے سے وہ سب کچھ ٹھیک ہو جائے گا جس کے لیے میں پریشان ہوں"
- اپنے روزانہ کے معمول میں آدھا گھنٹہ مخصوص کر لیں۔ اور اس کا نام Worry time رکھ دیں۔ اس آدھے گھنٹے میں بیٹھ کر خوب پریشان ہو لیں۔ اور اس کے بعد اپنے کاموں میں لگ جائیں۔ کاموں کے دوران اگر Worry سوچیں آئیں تو اُسے یہ کہہ کر ٹال دیں کہ یہ Worry

time نہیں ہے یہ تو Working time ہے۔ اس طرح سے آپ اپنی Worry سوچوں کو کنٹرول کر سکتے ہیں۔ تھوڑے دنوں بعد آپ دیکھیں گے کہ Worry time میں بیٹھ کر پریشان ہونا بھی آپ کو ایک بے وقوفانہ عمل لگے گا۔

- اپنی Worry لسٹ بنائیں جس میں آپ اُن پریشانیوں کا ذکر کریں جو آپ ماضی میں سوچا کرتے تھے۔ ایک ہفتے پہلے سوچتے تھے یا پچھلے سال سوچتے تھے۔اب اس لسٹ پر غور کریں کہ آپ کی Worry نے کوئی تبدیلی آپ کے آج میں کی۔ کوئی مفید بات آپ کی Worry سے آپ کو حاصل ہوئی۔ آپ یہ بھی دیکھیں گے کہ جو پریشان سوچیں آپ کے ذہن میں تھیں وہ اتنی ہی پریشان کن تھیں یا آپ نے سوچ سوچ کر اُسے اتنا بڑا مسئلہ بنالیا تھا۔ اس طرح آپ جلد ہی یہ سیکھ لیں گے کہ پریشان ہونا دوہری قسم کی بیکار سرگرمی ہے۔ اس سے ایک تو مستقبل میں کوئی تبدیلی نہیں آتی اور دوسری یہ کہ چھوٹی چھوٹی چیزیں بہت بڑی بن کر ہمارے حواس پر چھا جاتی ہیں۔
- اپنی کسی Worry کے بارے میں فیصلہ کن سوال کریں "زیادہ سے زیادہ کیا بُرا ہو سکتا ہے ۔ اور اس کا زیادہ سے زیادہ کیا نتیجہ نکل سکتا ہے" اور اسے قبول کر لیں اور اس کے لیے تیار ہو جائیں۔ آپ حیران ہوں گے کہ ایسا کچھ بھی نہیں ہو گا۔ صرف آپ کی سوچ نے آپ کے مسئلہ کو بڑا کر دیا تھا۔اس طرح بُرے سے بُرے کے لیے تیار ہو جانے سے آپ Worry سے چھٹکارا پا سکتے ہیں۔
- جان بوجھ کر ایسے کام انجام دیں جس سے Worry کے بجائے بہادری ظاہر ہو۔ جو رقم آپ نے مستقبل کے خوف سے بچا کر رکھی ہے۔ اُسے آج کے لیے خرچ کر دیں۔ اور آج کی خوشی سے مستقبل کے خوف کو ہرا دیں۔ اُس امیر انکل کی طرح برتاؤ کریں جس نے اپنی وصیت میں لکھا

تھا"آپ سب لوگوں کو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں میں نے اپنی تمام دولت اپنی زندگی کو بھرپور گزارنے میں خرچ کر دی"

- جس چیز کا آپ خوف کرتے ہیں اُس چیز کا سامنا کریں۔وہ کام کریں جس سے آپ ڈرتے ہیں۔ بعض لوگ کتوں سے ڈرتے ہیں۔ پتھر ہاتھ میں رکھ کر کتوں کے قریب سے گزریں ۔ اپنی بہتر سوچ اور "کرسکتے ہیں"کا رویہ اختیار کرتے ہوئے ہر خوف کا ہر ڈر کا سامنا کریں۔ آپ حیران ہوں گے کہ آپ کا ڈر صرف سوچ کا ڈر تھا حقیقت مین اتنا سا بھی خوف نہیں ہوتا۔ بلکہ خوف تو تھرل ہوا کرتا ہے۔اور تھرل کو تو انجوئے کیا جاتا ہے بعض لوگ واٹر پارک میں اونچی سلائیڈ لیتے ہوئے بھی خوف کا شکار ہوتے ہیں۔وہ اُس کی اونچائی، بناوٹ، ڈھلان، اسپیڈ اور دیگر چیزوں کا سوچ سوچ کر پریشان ہوتے رہتے ہیں۔ جبکہ ہزاروں لوگ سلائیڈ کے تھرل کو انجوائے کرتے ہیں۔ خوف کا سامنا کریں۔اُسے تھرل سے تبدیل کریں اور پھر اُسے انجوائے کریں۔

یہ تمام وہ ٹیکنیک تھیں جسے آپ Worry سے چھٹکارے کے لیے استعمال کرسکتے ہیں۔ لیکن ان سب سے زیادہ پُر اثر ہتھیار آپ کا عزم ہے جو کہ اس نفسیاتی رویہ کو آپ کی زندگی سے دور کر دینے کے لیے کافی ہے۔

خلاصہ کلام

موجودہ حال میں رہنا، موجودہ لمحے کو بھرپور گزارنا۔ Guilt اور Worry سے چھٹکارا پانے کا راز ہے۔ آج اور ابھی میں زندہ رہنا سیکھیے۔ آج اور ابھی کے علاوہ گزارنے کے لیے آپ کے پاس زندگی بالکل نہیں ہے۔ آپ کے تمام ماضی کے پچھتاوے اور مستقبل کے اندیشے دراصل سراب

ہیں جیسے ریگستان میں تپتی ریت پر پانی دکھائی دیتا ہے۔ لیکن جا کر دیکھو تو کچھ بھی نہیں۔ ہاں جانے کی تھکن الگ ہو جایا کرتی ہے۔

خلاصہ

- اپنے آپ کو کسی ٹیگ یا لیبل لگانے کا عمل آپ کو آپ کی ترقی کی راہ میں محدود کر دیتا ہے۔
- کسی دانا کا قول ہے "جب آپ مجھے لیبل لگا دو گے تو آپ مجھے نظر انداز کر دو گے"
- آپ اپنے آپ کو دینے والے شناختی ٹریڈ مارک کی وجہ سے اپنے آپ کو نظر انداز اور محدود کر لیتے ہیں۔ اگرچہ کے آپ میں آگے بڑھنے اور ترقی کرنے کا لا محدود پوٹینشل موجود ہے۔
- جب آپ اپنے آپ کو ایک تکمیل شدہ پروڈکٹ سمجھ لیتے ہیں جسے باندھ کر پیک کر کے ایک طرف رکھ دیا گیا ہو تو پھر آپ کی ترقی رک جاتی ہے۔ اور آپ تبدیلی کے عمل کو روک دیتے ہو۔
- ایک آسانی سے قبول کر لینے والے لیبل کی وجہ سے آپ کو ہر اُس بات کو نہ کرنے کا بہانہ مل جاتا ہے جسے آپ اپنے لیے آؤٹ آف کنٹرول سمجھتے ہیں۔
- سب سے بڑا نقصان جو ان I am کو اختیار کرنے سے آپ کو ہوتا ہے۔ کہ آپ ہمیشہ ماضی سے جُڑے رہتے ہیں۔ اور تبدیلی سے ہمیشہ اجتناب کرتے رہتے ہیں۔
- جب کبھی آپ اپنے کسی بھی رویے کو جسے آپ خود پسند نہیں کرتے کی وضاحت کے لیے کسی I am کا سہارا لیتے ہیں تو دراصل آپ اپنے آپ کو ایک ڈیکوریٹڈ بکس تصور کرتے ہیں۔ جسے لپیٹ لپاٹ کر تکمیل شدہ پروڈکٹ کے طور پر ایک طرف پھینک دیا گیا ہو۔ جس میں اب مزید کچھ بھی نہ ڈالا جا سکتا ہو اور نہ ہی جس میں سے کچھ نکالا جا سکتا ہو۔
- پوری زندگی کے دوران دو سب سے خطرناک جذبات یعنی جو کچھ ہو گیا اُس کے لیے پچھتاوا اور جو کچھ ہونے والا ہے اُس کے لیے اندیشے دراصل وہ غلطی کا بھنور ہے جس میں آپ کی ترقی کی موت چھپی ہے۔

- اگرچہ کہ پچھتاوے کا تعلق ماضی سے ہے اور اندیشے کا تعلق مستقبل سے ہے۔ لیکن یہ دونوں آپ کے لیے ایک ہی کام انجام دیتے ہیں۔ اور وہ یہ ہے کہ آپ اپنے موجودہ حال میں بے عمل رہیں۔ یہ دونوں آپ سے آپ کی زندگی کا آج کھا جاتے ہیں۔
- ہماری زندگی آج ہے۔ زندگی کو بسر کرنے کا مطلب آج اور ابھی کو برتنا ہے۔ آج اور ابھی ہی زندگی ہے۔ نہ تو آپ ماضی کو بسر کرتے ہیں اور نہ ہی مستقبل کو۔
- یہ آج کے تجربات یا موجودہ لمحات کے واقعات نہیں ہوتے جو انسان کو پاگل کر دیتے ہیں بلکہ یہ تو وہ تجربات اور واقعات ہوتے ہیں جو گزرے ہوئے کل میں پیش آئے تھے۔ یا پھر آنے والے کل کا بلاجواز خوف انسان کو پاگل کر دیتا ہے۔
- آگے کیا ہو گا۔ دو سال بعد کیا ہو گا۔ کل کیا ہو گا۔ مستقبل کے ان اندیشوں کو لے کر اپنا آج، اپنا حال برباد کرنا ایک خطرناک غلطی ہے۔ جو آپ کو کچھ کرنے نہیں دیتی۔
- جن چیزوں کے لیے آپ پریشان ہیں وہ چیزیں حقیقت میں اتنی زیادہ خطرناک بھی نہیں ہیں۔ لیکن آپ کے بار بار سوچنے اور پریشان ہونے سے وہ چیزیں آپ کے خیالات میں اور آپ کے تصورات میں انتہائی خطرناک شکل اختیار کر گئیں ہیں۔

نئ چیزیں اور نئ سمتیں تلاش کریں (انجانی چیز کا خوف)

ہو سکتا ہے کہ آپ تحفظ کے ایکسپرٹ ہوں ایک ایسے شخص ہوں جو نہ جانی ہوئی چیزوں کے مقابلے میں ہمیشہ جاننے والی چیزوں کو ترجیح دیتا ہو کہ دراصل جانا کہاں ہے۔ اور وہاں پہنچ کر کیا کیا چیزیں متوقع ہیں۔ شاید آپ زندگی کو نپے تلے انداز سے گزارنے کے حق میں ہوں۔ صرف وہی کام اور سوچ کے حامی ہوں جو پہلے سے کیا جارہا ہو۔ کسی ان دیکھے راستے اور نئے خیال کو غیر محفوظ سمجھ کر اختیار کرنے سے گریزاں ہوں۔ آپ کا یہ رویہ ایک سنگین غلطی ہے۔ یہ غلطی کا ایسا بھنور ہے جس میں آپ پھنس گئے ہیں۔ ترقی کرنے اور آگے بڑھنے کے لیے اس غلطی سے چھٹکارا پانا بے حد ضروری ہے۔

ہمارے معاشرے میں ابتدا ہی سے تجسس کے بجائے محتاط رہنے پر زور دیا جاتا ہے۔ اور ایڈونچر پر حفاظت کو ترجیح دی جاتی ہے۔ لوگ نئ چیزوں سے دور رہتے ہیں۔ صرف اس شعبے میں کام کرتے ہیں جنھیں وہ اچھی طرح جانتے ہیں۔ اور ان معاملات کے قریب بھی نہیں پھٹکتے جنھیں وہ بالکل نہیں جانتے۔ انجانی اور ان دیکھی چیزوں کے قریب نہ جانے کا یہ رویہ اور عادت ہمارے لیے ایک نفسیاتی رکاوٹ بن جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے ہم اپنی ذات کی تکمیل نہیں کر پاتے۔ اور اپنے حال کو خوشیوں سے بھرپور نہیں گزارتے۔

البرٹ آئن اسٹائن جو کہ ایک مشہور سائنٹسٹ گزرا ہے۔ اس نے اپنی زندگی نئی کھوج میں وقف کر دی۔ ایک جگہ وہ کہتا ہے۔ "سب سے زیادہ خوبصورت چیز جس کا ہم سامنا کرتے ہیں وہ انجان چیزوں کا جاننا ہے۔ انجان چیزوں کا جاننا دراصل تمام آرٹ اور سائنس کا منبع ہے۔ تمام تر جوش اور خوشیوں کا منبع ہونے کے ساتھ ساتھ انجان چیزوں کا جاننا ہی دراصل ترقی ہے"۔

لیکن بے شمار لوگ انجانی چیز کو خطرناک قرار دیتے ہیں ُان کی نگاہ میں زندگی کا مقصد ہمیشہ واضح اور یقینی معاملات کو انجام دینا ہے۔ جس بات اور کام کو آپ اچھی طرح سے جانتے ہوں بس وہی کام کرتے رہنا چاہیے۔ ہمیشہ محتاط رہنا ہے۔ کبھی بھی رسک نہیں لینا ہے ہمیشہ روڈ میپ کو فالو کرنا ہے۔ حالانکہ یہ سوچ آپ کو ترقی سے روکتی ہے۔

دراصل لگے بندھے طریقے اور راستے پر چلتے رہنا آپ کو زندگی میں تھکا دیتا ہے۔ زندگی کا جوش، مزہ اور ولولہ نئ اور ان دیکھی چیزوں کے کرنے میں ہے۔ اگر دنیا کے تمام لوگ یقینی اور دیکھے بھالے راستے پر چلتے رہیں۔ تو دنیا میں کوئی نئ چیز اور کوئی بھی نئ دریافت نہ ہو۔ ہر آدمی جو عام راستے سے ہٹ کر کوئی نیا راستہ تلاش کرتا ہے وہی تبدیلی کا پیش خیمہ ثابت ہوتا ہے۔ ایک زمانے میں جہاز نہیں تھے۔ انسان ُاڑ نہیں سکتا تھا۔ کسی کے ذہن میں ُاڑنے کا کوئی واضح، دیکھا بھالا خیال اور طریقہ موجود نہیں تھا۔ لیکن کسی شخص نے اس ان دیکھے اچھوتے خیال کو اپنے عمل کا راستہ ُچنا۔ دوسرے لوگ اس شخص کو بے وقوف اور پاگل سمجھتے رہے۔ اور یہ بے وقوف اور پاگل، جہاز بنانے اور انسان کے ُاڑنے کے ان دیکھے اور اچھوتے خواب کی تکمیل کر گیا۔

کولمبس نے اپنا سفر کسی روڈ میپ کے بغیر شروع کیا۔اُس کے ذہن میں کوئی واضح پلان، کوئی واضح نقشہ نہیں تھا۔ بس ایک تجسس اور نئی دنیا اور نئے راستوں کی کھوج کا بھوت اُس پر سوار تھا۔ پھر کیا ہوا؟اُس نے امریکہ دریافت کر لیا۔

اَن دیکھی چیزوں سے خوفزدہ ہونا چھوڑ دیں۔ نئے معاملات اور حالات کو اختیار کرنے سے مت ڈریں۔ زندگی میں مختلف چیزوں اور نئی اور ان دیکھی چیزوں کو شامل ہونے دیں۔ روٹین سے صرف آپ تھکن کا شکار ہوتے ہیں۔ آپ کی زندگی سے جوش اور ولولہ ختم ہو جاتا ہے۔ اور آپ کی کیفیت ایک کولھو کے بیل کی طرح ہو جاتی ہے۔ جو ایک مخصوص دائرے میں مخصوص رفتار سے روز و شب گزارے بس چلے جا رہا ہے۔ کچھ نیا کریں۔ اپنے اندر کے تجسس کو بیدار کریں۔ اپنی زندگی کے دائرے کو وسیع کریں۔

شاید آپ اب تک تمام یقینی کاموں کو کر کر کے تھک گئے ہوں۔ ہر دن کو گزارنے سے پہلے ہی آپ جانتے ہیں کہ وہ دن کیسا گزرے گا۔ آپ ترقی نہیں کر سکتے اگر آپ جواب جانتے ہوں اُس سوال کا جو ابھی پوچھا گیا ہو۔ تر قی تو دراصل مواقع حاصل کرنے سے ملتی ہے۔ اور مواقع اچانک آتے ہیں۔ آپ کے پلان میں شامل نہیں ہوتے۔ مواقع اپنے اندر رسک کی چاشنی لیے ہوئے ہوتے ہیں۔ مواقع اَ ن دیکھے راستے کا پہلا قدم ہوتے ہیں۔ آپ ان کو اختیار اُسی وقت کرتے ہیں جب آپ ہر سوال کے جواب سے عاری ہو جائیں۔ ہر چیز کو یقینی بنانے اور ہر سوال کے جواب کے حصول تک مواقع انتظار نہیں کرتے۔

"میں نے تو پہلے کبھی ایسا نہیں کیا۔ مجھے تو اس کا کوئی تجربہ نہیں، جب تک ساری چیزیں میرے سامنے نہیں ہوں تب تک میں یہ نہیں کروں گا۔ جب تک ہر چیز کلیئر اور واضح نہیں ہو گی

میں جب تک عملی طور پر کچھ بھی نہیں کر پاؤں گا" یہ اور اس جیسے خیالات آپ کو نئ چیزیں کرنے سے روک رہے ہیں۔ اور آپ کو لھو کے بیل کی طرح لگے بندھے دائرے میں صبح سے شام تک گھومے جا رہے ہیں۔ اَن دیکھی چیزوں کا خوف آپ کی ایک شدید غلطی ہے جس میں آپ پھنس گئے ہیں۔

اگر آپ خوشی پر غور کریں تو آپ حیران ہوں گے کہ خوشی کا تعلق یقینی چیزوں سے نہیں بلکہ اَن دیکھی چیزوں اور تجسس سے ہے۔ ہر وہ چیز جو ہمارے لیے نئ ہو ہمیں خوشی کا احساس دیتی ہے۔ لیکن جو چیز ہماری دیکھی بھالی ہو اور جس کے ہم عادی ہو جائیں اس سے ہمیں اُتنی خوشی حاصل نہیں ہوتی۔ ایک ہی جگہ بار بار پکنک پر جانے سے اس جگہ جانا مزید اچھا نہیں لگتا۔ اور ہم چاہتے ہیں کہ نئ جگہ پکنک پر جایا جائے۔ تا کہ ہمیں ایڈونچر حاصل ہو۔

اب سوال یہ ہے کہ ایسا کیوں ہوتا ہے کہ ہم یقینی اور دیکھی بھالی چیزوں سے چپکے رہتے ہیں دراصل ہمیں بچپن ہی سے یقینی اور دیکھی بھالی چیزیں اختیار کرنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔ ایسا ہمارے گھر والے کرتے ہیں۔ اور پھر اسکول والے اس پر خوب زور دیتے ہیں۔ اس طرح بچے نئے تجربات کرنے سے ڈرنا سیکھ جاتے ہیں۔ اوُنھیں اس بات پر سکھایا جاتا ہے کہ وہ صرف دیکھے بھالے اور پہلے سے طے شدہ راستے کو اختیار کریں۔ دیکھو کہیں گم نہ ہو جانا۔ ہمیشہ درست جواب دو۔ اپنے جیسے لوگوں کے ساتھ رہو۔ اسی قسم کے جملے بچوں کی تربیت میں شامل کیے جاتے ہیں۔

اگرآپ آج بھی ہر معاملے میں سیکیوریٹی سے چپکے ہوئے ہیں تو اب وہ وقت آگیا ہے۔ کہ اس خیال کو توڑ کر آزاد ہو جائیں۔ اس خیال سے چھٹکارا پالیں کہ آپ نئ چیزوں اور معاملات کی کوشش نہیں کر سکتے اور اپنے شکوک وشبہات والے برتاؤ سے چھٹکارا نہیں پا سکتے۔ آپ یقینا ایسا کر

سکتے ہیں اگر آپ اپنے لیے یہ راستہ منتخب کریں۔ اس کی شروعات اس حقیقت کے تسلیم کرنے سے ہو گی کہ آپ نئے تجربات کرنے سے ڈرتے ہیں۔

نئے تجربے کے لیے اپنا ذہن کھلا رکھیں

اگر آپ اپنے آپ پر بھرپور یقین رکھتے ہیں تو یاد رکھیں کہ کسی بھی قسم کی کوئی بھی سرگرمی آپ کے پوٹینشل سے باہر نہیں ہے۔ تمام انسانوں نے مل کر جو تجربات کیے ہیں اُن سارے تجربات کو آپ انجوائے کر سکتے ہیں اگر آپ یہ فیصلہ کر لیں کہ آپ اُس ذہنی رویہ کا مظاہرہ کریں گے۔ جہاں آپ ہر چیز کی گارنٹی سے عاری ہوں اُن لوگوں کے بارے میں سوچیں جن کا لوگ جینئس کے طور پر احترام کرتے ہیں۔ اور وہ اپنی زندگی میں بہت ہی پُر اثر رہے ہیں۔ یہ وہ لوگ نہیں تھے۔ جو صرف ایک ہی چیز عمدہ طریقے سے کرتے رہے۔ یہ وہ لوگ وہ نہیں تھے جو ان دیکھی چیزوں سے آنکھیں چُراتے تھے۔ کولمبس، بینجمن فرینکلن، لیونارڈو ڈی وینچی، البرٹ آئن اسٹائن، گیلیلو، برنارڈ شا، چرچل اور اسی طرح کے دوسرے لوگ جو کہ پائنر کہلاتے ہیں۔ جنھوں نے نئے راستوں کی ابتدا کی۔ اور غیر یقینی اور اَن دیکھے راستے اور طریقوں کو اختیار کیا۔ اور دنیا کو مفید چیزیں مہیا کیں۔ یہ آپ ہی کی طرح کے لوگ تھے بس فرق صرف اتنا تھا کہ یہ لوگ اُن راستوں اور خیالات پر چلنے والے تھے جن پر لوگ چلنے سے ڈرتے ہیں۔ کسی دانا شخص کا کہنا ہے کہ "کوئی انسان میرے لیے ایلین نہیں ہے اگر وہ کر سکتا ہے تو میں بھی کر سکتا ہوں"

آپ اپنے آپ کو نئی آنکھوں سے دیکھ سکتے ہیں اور اپنے آپ کو ان نئے تجربات کے لیے پیش کر سکتے ہیں۔ جن کے بارے میں آپ نے کبھی سوچا تھا۔ یا پھر ایک ہی چیز ایک ہی طریقے سے

کرتے رہیں اور زندگی اسی طرح گزار دیں۔ فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے۔ یہ بات حقیقت ہے کہ آپ کی نگاہ میں بھی عظیم شخص وہ ہے جو کچھ نیا کرنے کی ہمت اور حوصلہ رکھتا ہے۔

اپنے آپ کو نئے تجربات کے لیے تیار کرنے کا مطلب دراصل اس سوچ کو ختم کرنا ہے کہ "یہ بہتر ہے کہ موجودہ کام کو کہ وہ جیسا بھی ہے برداشت کیے جاؤ کیونکہ نئے کام میں غیر یقینی اور ناتجربہ کاری کا سامنا کر کے رسک لینا پڑے گا۔ لہٰذا اگرچہ کہ موجودہ کام غیر تسلی بخش ہے لیکن بس اسی کو کرتے رہا جائے"

شاید آپ نے اپنی ذات کے لیے یہ رویہ اپنالیا ہو کہ موجودہ کام اور حالات کے لحاظ سے آپ کی ذات ڈھل چکی ہے اور اگر آپ نئے کام اور نئے حالات کی طرف گئے تو آپ کی ذات ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جائے گی۔ یہ دراصل درست سوچ نہیں ہے۔ آپ کی ذات اور شخصیت دراصل طاقت اور قوت کا مینارہ ہیں۔ آپ نہ تو بکھر سکتے ہیں اور نہ ہی ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو سکتے ہیں اگر آپ کچھ نیا کریں۔ حقیقت تو دراصل یہ ہے کہ کچھ نیا کرکے آپ روٹین کی نفسیاتی تھکن اور بوریت کا شکار ہونے سے بچ جاتے ہیں۔ اور اس کی جگہ جوش، ولولہ اور خوشی آپ کی زندگی میں شامل ہونے لگتا ہے۔ بوریت اور روٹین ورک نفسیاتی طور پر غیر صحتمند رویے ہیں۔ ایک مرتبہ اگر آپ کی زندگی میں دلچسپی ختم ہو جائے تو آپ کی شخصیت میں ٹوٹ پھوٹ شروع ہو جاتی ہے۔ اگر آپ نے اپنی زندگی میں غیر یقینی حالات کا تڑکا لگایا ہوا ہے تو آپ کبھی بھی نروس بریک ڈاؤن کا شکار نہیں ہو سکتے۔

ہو سکتا ہے آپ نے یہ رویہ اپنایا ہوا ہو کہ "اگر کوئی چیز عام ڈگر سے ہٹ کر ہے تو مجھے اُس سے دور رہنا چاہیے" آپ کا یہی رویہ اور سوچ آپ کی کھلی ذہنیت اور نئے تجربہ کی راہ میں رکاوٹ

ہے۔ اسی طرح جب آپ بہرے لوگوں کو آپس میں اشاروں کی زبان میں بات کرتے ہوئے دیکھتے ہیں تو بجائے اس کے کہ آپ اس سلسلے میں کچھ کام کریں اوُن ا سےُن ا کے طریقے سے بات کرنے کی کوشش کریں۔ آپ زیادہ تر حیران ہو کر وہاں سے گزر جاتے ہیں۔ اسی طرح نئی زبان سیکھنے میں بھی آپ حیرت کا مظاہرہ تو کرتے ہیں لیکن تبدیلی کو خوش ہو کر قبول کرنے سے خوفزدہ رہتے ہیں۔

آپ لامحدود زندگی کے محدود دائرے میں قید کی زندگی گزار رہے ہیں۔ مخصوص کھانے، مخصوص کھیل۔ مخصوص کام۔ بس ان سے ہٹ کر آپ نہ سوچتے ہیں اور نہ ہی اس دائرے سے باہر نکلتے ہیں۔

ہو سکتا ہے کہ آپ یہ بھی یقین رکھتے ہوں کہ کوئی بھی کام کرنے کے لیے آپ کے پاس کوئی نہ کوئی سبب یا کوئی نہ کوئی وجہ ہونی چاہیے۔ ورنہُس ا کام کو کرنے کا کیا فائدہ۔ مطلب ہر کام کو کرنے کا ذاتی فائدہ اور سبب ہیُس ا کام کو کرنے گاُلُبھاؤ ہے۔ یہ ایک غلط تصور ہے۔ آپ کوئی بھی کام کر سکتے ہیں۔ صرف صرف اس لیے بھی کہ آپُاسے کرنا چاہتے ہیں۔ آپ کو ہر کام کے کرنے کے لیے وجہ اور سبب کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ہر کام کے کرنے کے لیے سبب اور وجہ تلاش کرنے سے ہی آپ میں یہ سوچ پیدا ہوتی ہے کہ آپ ہر نئے کام، نئی سوچ اور اَن دیکھی چیزوں سے دور رہتے ہیں۔ ایک بچے کے طور پر آپ بلی کے بچوں سے کھیلا کرتے تھے۔ اس کا کوئی سبب اور کوئی وجہ نہیں ہوتی تھی۔ بس آپ کو اچھا لگتا تھا۔ آپ اپنے کھلونوں سے کھیلنے کے بعد انھیں کھولنے اور ان کے اندر دیکھنے کی جستجو میں لگ جایا کرتے تھے۔ اس کا کوئی سبب یا وجہ نہیں ہوتی تھی۔ بلکہ یہ بس آپ کو اچھا لگتا تھا۔ لیکن بڑے ہو جانے کے بعد آپ نے ہر کام کے کرنے کو وجہ

اور سبب کے ساتھ جوڑ دیا۔ اور اسی فائدے، وجہ اور سبب نے آپ کو کھلنے اور ترقی کرنے سے روک دیا۔ آپ کی ذاتی آزادی کے لیے یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ کو کسی بھی کام کو کرنے کے لیے اُس کا سبب، وجہ، دلیل اور فائدہ کسی کو بھی پیش کرنا ضروری نہیں۔ اور اس کسی کو بھی میں آپ خود بھی شامل ہیں۔

آپ کچھ بھی کر سکتے ہیں جو آپ کرنا چاہتے ہیں کیو ں کہ آپ اُسے کرنا چاہتے ہیں۔ اور بس۔ کوئی اور وجہ ضروری نہیں۔ اس قسم کی سوچ نئے راستے اور نئے تجربات کے دروازے کھولتی ہے۔ اور اَن دیکھی اور انجانی چیزوں کا وہ خوف ختم کرتی ہے جسے آپ لائف اسٹائل کے طور پر قبول کر چکے ہوتے ہیں۔

جمود بمقابلہ نیا پن

اپنے نئے پن کی صلاحیت پر خوب غور کریں۔ کیا آپ نئی چیزوں کے لیے تیار ہو جاتے ہیں۔ یا آپ کاموں کے عادی پن کے برتاؤ سے چپکے ہوئے جمود کا شکار رہتے ہیں۔ نیا پن سے مراد کسی بھی نئی چیز کو اپنانے کے لیے ایک سیکنڈ میں تیا ر ہو جانا صرف اس لیے کہ آپ اُسے انجوائے کر سکیں۔ بعد میں اگرچہ کہ آپ کو یہ پتہ چلے کہ یہ تو وہ چیز ہے جسے آپ انجوائے نہیں کرتے تو بھی نئی کوشش کا مزہ آپ کو ضرور حاصل ہو جاتا ہے۔ آپ کے اس طرز عمل میں اس بات کا امکان بھی موجود ہے کہ لوگ آپ کو غیر ذمہ دار اور غیر احتیاط پسند بھی کہیں۔ لیکن لوگ کیا کہتے اور کیا سمجھتے ہیں یہ اُن کا مسئلہ ہے۔ آپ تو اَ ن دیکھی اور انجانی چیزوں کو کھوجنے کے شاندار تجر بہ سے گزرتے ہیں۔

بے شمار لوگ نئے پن کو بہت مشکل سمجھتے ہیں اور وہ اپنی زندگی کو جمود اور روٹین کے تحت گزارتے ہیں۔ اور اپنے عادی طور طریقوں پر آنکھ بند کر کے عمل کرتے رہتے ہیں۔

جمود کے شکار لوگ کبھی بھی ترقی نہیں کرتے۔ وہ تمام کاموں کو اسی طرح کرتے رہنے پر راغب رہتے ہیں جس طرح سے ہمیشہ کرتے آرہے ہیں۔ اکثر اساتذہ کہتے ہوئے نظر آتے ہیں کہ انہیں ریاضی پڑھانے کا تیس سالہ تجربہ ہے۔ ان سے میں اکثر یہ سوال کرتا ہوں کہ آیا انہیں واقعی تیس سال ریاضی پڑھانے کا تجربہ ہے یا انہیں نے ایک سال پڑھانے کو تیس بار دُہرایا ہے۔ بس پہلے سال جیسے پڑھایا تھا۔ تیس بار بالکل اسی طرح دُہراتے چلے گئے۔ کوئی جدت، کوئی نیا پن، کوئی نیا طریقہ اختیار نہیں کیا۔ ایسے ہی اساتذہ کلاس روم میں انتہائی لاابالی سے مشینی انداز میں پڑھاتے ہیں۔ اور اپنے کام سے کوئی خوشی اور لگاؤ حاصل نہیں کرتے۔

یہی سوال آپ سے بھی ہے کیا آپ نے اپنی زندگی کے 10,000 دن گزارے ہیں یا ایک دن کو دس ہزار بار ایک ہی طریقے سے گزارا ہے۔ ہر روز ایک نیا دن گزارنا آپ کو خوشی، مسرت اور ولولہ فراہم کرتا ہے اور آپ کی ترقی کے لیے نئی راہیں تلاش کرتا ہے۔

جمود اور غرور

اگر آپ غور کریں تو آپ اس بات کو سمجھ پائیں گے کہ غرور اور تکبر کی بنیاد دراصل لوگوں کا جمود ہوتا ہے۔ غرور اور تکبر کا انحصار، دوسرے لوگوں کے خیالات اور ان کی سرگرمیوں سے نفرت اور ناپسندیدگی پر اتنا زیادہ نہیں ہوتا۔ بلکہ اس بات پر زیادہ ہوتا ہے کہ دیکھی بھالی چیزوں سے جُڑا رہنا زیادہ آسان اور زیادہ محفوظ سمجھا جاتا ہے۔ آپ کا اپنا غرور آپ کے لیے اسی طرح کام

کرتا ہے۔ آپ کا غر ور آپ کو ان لوگوں، ان خیالات اور ان چیزوں سے دور رکھتا ہے۔ جو آپ کے لیے اَن دیکھی اور انجانی ہوتی ہیں۔ اور آپ کے لیے مشکلات پیدا کرتی ہیں۔ در حقیقت آپ کا غرور آپ کے خلاف کام کرتا ہے۔ اور آپ کو نئی چیزوں کے جاننے اور کھوجنے سے دور رکھتا ہے۔ اپنے اندر نیا پن پیدا کرنے سے مراد اپنے اندر غرور اور تکبر کو ختم کر کے اپنے آپ کو اس بات پر آمادہ کرنا ہے کہ آپ نئے لوگوں اور نئے خیالات سے مل سکیں۔

اگر آپ کسی پر بھروسہ نہیں کرتے تو دراصل آپ کسی کو بھی ہینڈل نہیں کر سکتے۔ اس کا مطلب دراصل یہ ہوتا ہے کہ نئے معاملات میں دراصل آپ اپنے آپ پر بھروسہ نہیں کرتے۔

ہمیشہ پلان پر عمل کرتے رہنے کی غلطی

پلان شدہ نیا پن کوئی معنی نہیں رکھتا بلکہ یہ دونوں باتیں ایک دوسرے کی متضاد ہیں۔ ہم ایسے بہت سے لوگوں کو جانتے ہیں۔ جو اپنی زندگی کو مکمل طور پر ایک روڈ میپ اور ایک لسٹ کے تحت گزارتے ہیں۔ اور پلان سے ہٹ کر اپنی زندگی میں ایک نکتہ کی بھی تبدیلی نہیں کرتے۔ پلان بنا کر کام کرنا کوئی غلط بات نہیں اور نہ ہی یہ غیر صحتمندانہ ہے۔

اگر ایک شخص بیس سال کی عمر میں لائف پلان تشکیل دے کہ وہ پچیس سال میں، تیس سال میں، چالیس سال میں، پچاس سال میں اور ستر سال کی عمر میں کیا کرے گا۔ اور وہ اسی پلان کے مطابق اپنا ایجنڈا ترتیب دے۔ تو آپ سمجھ سکتے ہیں کہ یہ شخص اپنے بیسویں سال کے وسائل اور سوچ کے مطابق اپنی آنے والی زندگی کو پلان کر رہا ہے۔ اور نئے وسائل اور نئی سوچ پر پابندی عائد کر رہا ہے۔ اور اس کے ساتھ ساتھ نئے مواقعوں کے لیے بھی دروازہ بند کر رہا ہے۔ اپنی

زندگی کے معاملات اور کاموں کو چلانے کے لیے اپنی سوچ اور صلاحیتوں پر بھروسہ کرنے کے بجائے اپنے پلان اور ایجنڈا پر بھروسہ کرتا ہے۔ اورُسا کی پابندی کرنے کو اہمیت دیتا ہے۔

لمبے چوڑے پلان بنانے کے بجائے ہر روز ایک نیا فیصلہ کریں اور انتہائی مضبوط یقین اپنی ذات پر رکھیں کہ ہر پلان میں موقع کی مناسبت سے ترمیم کرنے اورُسا پر عمل کرنے کی اہلیت آپ میں موجود ہے۔ اپنے پلان کو اپنے آپ سے بلند اور بڑا مت ہونے دیں۔ بلکہ اپنے آپ کو اپنے پلان کے مقابلے میں زیادہ اہم، زیادہ طاقتور اور زیادہ قابل بھروسہ سمجھیں۔

ایک شخص جو کہ ابھی پچیس سال کا ہے۔ ہمیشہ پلان کے مطابق کام کرنے کا عادی ہے۔ جو چیزُسا کے پلان میں شامل ہے وہ چیز وہ کرے گا۔ اور جو چیزُسا کے پلان میں شامل نہیں ہے وہ چیز وہ چھوڑ دے گا۔ اب اگرُاسے کسی دوسرے شہر میں انتہائی اہم عہدے والی ذمہ داری کی آفر ہوتی ہے جوُسا کے لیے ایک سنہری موقع قرار دی جاسکتی ہے لیکن وہ اس موقع کو یہ کہہ کر چھوڑ دیتا ہے۔ کہ یہُسا کے پلان میں شامل نہیں ہے۔ دراصل پلان میں شامل چیزیں دیکھی بھالی ہیں، جانی پہچانی ہیں۔ جبکہ نئے مواقع اپنے ساتھ اَن دیکھے راستے، انجانی راہیں لے کر آتے ہیں۔ اور اَن دیکھی چیزوں اور ان دیکھے کاموں کا خوف رکھنے والا شخص ان مواقعوں کو اپناتے ہوئے ڈرتا ہے۔ اور اس کے بجائے اپنی سوچی سمجھی بے خوف و خطر پلاننگ پر عمل کرنا اپنے لیے محفوظ سمجھتا ہے۔

بعض لوگ پلان اور سوچی سمجھی اسکیم پر عمل کرنے میں اسقدر مبتلا ہوتے ہیں کہ وہ ہمیشہ ایک ہی قسم کا ناشتہ کرتے ہیں۔ اپنے پورے ہفتہ پہننے والے کپڑوں کا پہلے ہی سے پلان رکھتے ہیں۔ اور الماری میں ترتیب سے کپڑے بھی رکھ چھوڑتے ہیں۔ مزید یہ کہ وہ خود تو ایسا کرتے ہی ہیں اور اپنے بچوں اور فیملی ممبرز پر بھی اپنا پلان تھوپتے ہیں۔ قانون، اصول اور ضابطے کے نام پر سوچی

سمجھی اسکیم، ایک ہی طرح کا مشینی انداز پورے گھر پر نافذ کرتے ہیں۔ اور اس کے لیے قوت تک استعمال کر جاتے ہیں۔ ایسے لوگ منظم ہونے کے باوجود ہمیشہ ناخوش رہتے ہیں۔ان میں تخلیقی صلاحیتیں ناپید ہو جاتی ہیں۔ اور ان میں نیاپن اور گرمجوشی نہیں ہوتی۔ وہ ہر چیز کو ٹھیک ٹھیک کرنے کے لیے اپنے ہاتھوں سے بنائے گئے اصولوں اور ضابطوں کے غلام بن جاتے ہیں اور کسی بھی نئی تبدیلی کو قبول کرنے کے لیے تیار نہیں ہوتے۔

ایسے لوگ اپنے پلان پر عمل کرتے ہوئے دوسروں کو کنٹرول کرنے اور انھیں استعمال کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ وہ خود لوگوں کے لیے جو توقع کرتے ہیں چاہتے ہیں کہ سب ویسے ہی ہو جائیں۔ اس کے لیے وہ اپنا رُتبہ اور قوت کا استعمال بھی کرتے ہیں۔

بہت عرصے پلان پر عمل کرتے رہنے والے لوگوں کو یہ احساس ہو جاتا ہے کہ ان کا پلان ہی انھیں ترقی سے روک رہا ہے۔ اپنی زندگی کے دوران آنے والے مختلف مواقعوں کو اپنے پلان کا حصہ نہ سمجھ کر چھوڑتے ہوئے انھیں یہ احساس ہو جاتا ہے کہ ان کا اپنے پلان سے چپکے رہنا ان کو نئی راہ کھوجنے کی راہ میں رکاوٹ ہے۔

سیکیوریٹی اور گارنٹی

ہم ہر معاملے میں سیکیوریٹی اور گارنٹی چاہتے ہیں۔ سیکیوریٹی کا مطلب کیا ہونے والا ہے پہلے ہی سے جاننا اور اس کا بندوبست کرنا۔ "اس پلان پر عمل کرنے میں اس بات کی کیا گارنٹی ہے کہ سب کچھ ہمیشہ کے لیے ٹھیک ٹھاک ہو گا"۔ کیا اس قسم کی گارنٹی چاہنے والے کوئی نیا کام کر سکتے ہیں، کسی خواب کی تکمیل کے لیے جوش اور جذبے سے کام کر سکتے ہیں۔ نہیں بالکل نہیں۔ ہر

چیز کی گارنٹی طلب کرنے والے دراصل اپنے خوابوں پر بھی پابندی عائد کرتے چلے جاتے ہیں۔ سیکیوریٹی کا مطلب ہوتا ہے۔ .No Growth اور No Growthکا مطلب ہوتا ہے .Deathاس بات کی کیا سیکیوریٹی ہے کہ آپ سفر کریں گے اور سفر بالکل محفوظ ہوگا۔ سیکیوریٹی کی طلب ایک بے معنی شے ہے ایک Mythہے۔ جب تک آپ زمین پر ایک شخص کے طور پر رہ رہے ہیں۔ اور یہاں کا نظام ایسا ہی رہے تو پھر آپ کو گارنٹی اور سیکیوریٹی نام کی کوئی چیز یہاں نہیں ملے گی۔ ہر معاملے میں گارنٹی اور سیکیوریٹی کی طلب کرنا انتہائی خوفناک طریقہ زندگی ہے۔ سیکیوریٹی اور گارنٹی پُرجوش زندگی اور بھرپور نشوونما کی راہ میں رکاوٹ ہے۔

یہاں لفظ سیکیوریٹی سے مراد بیرونی گارنٹی لی جارہی ہے۔ جس میں ملکیت، جیسے دولت، گھر اور مکان، کار، اچھی جاب معاشرے میں اعلیٰ مقام شامل ہے بیرونی چیزوں اور اعلیٰ مقام کی بنیاد پر سیکیوریٹی کے احساس کو گارنٹی کہا جاتا ہے۔ آپ کے پاس سب چیزوں کا ہونا سیکیوریٹی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ جس کے پاس یہ سب کچھ نہیں وہ اپنے آپ میں غیر محفوظ سمجھتا ہے۔ بہترین جاب اور ریٹائرمنٹ کے بعد ملنے والا پیسا سیکیوریٹی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔

اس طرح کی کوئی سیکیوریٹی اور گارنٹی دنیا میں موجود ہی نہیں ہے۔ بلکہ سیکیوریٹی اور گارنٹی ایک سراب ہے۔ ہمارے ہاں والدین اپنے بچوں اور بچیوں کی شادی کے سلسلے میں سیکیوریٹی کے طلب گار ہوتے ہیں۔ لیکن کیا سو فیصد گارنٹی اور سیکیوریٹی کا حصول ممکن ہے؟

لیکن سیکیوریٹی کا ایک تصور اور بھی ہے۔ جو کہ قابل قدر ہے۔ اور وہ ہے اندرونی سیکیوریٹی اپنے آپ پر بھروسے کی سیکیوریٹی کہ آپ ہر طرح کے حالات سے نمٹنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ جو کچھ بھی ہوگا آپ اُس کا سامنا کرنے اور اسے اپنے حق میں بدلنے کی بھرپور صلاحیت رکھتے ہیں۔

اس بات کا اعتماد آپ کو اندرونی سیکیوریٹی فراہم کرتی ہے۔ یہی دراصل حقیقت میں سیکیوریٹی کا تصور ہے۔

چیزیں تو ختم ہو سکتی ہیں۔ دولت اور کاروبار میں اتار چڑھاؤ آجاتا ہے۔ گھر بھی حالات کی خرابی کا شکار ہو سکتا ہے۔ لیکن آپ بذات خود ایک چٹان کی حیثیت رکھتے ہیں۔ اگر آپ اپنے آپ پر اور اپنی اندرونی صلاحیت پر یقین رکھتے ہیں۔ اور آپ کو اندرونی سیکیوریٹی حاصل ہے تو تمام چیزیں چھن جانے، حالات خراب ہونے، کاروبار کے اتار چڑھاؤ، اور ریٹائرڈ ہو جانے کے باوجود آپ پریشان نہیں ہوں گے۔

اس چھوٹی سی خیالی مشق کی کوشش کریں۔ فرض کریں کہ آپ ابھی جس لمحے کتاب پڑھ رہے ہیں کوئی ہیلی کاپٹر سےُترا اے اور آپ کو باندھ کر بغیر کپڑوں کے اور بغیر پیسوں کے اور بغیر کسی چیز کےُڑاتا ہوا ریڈ چائنا کے کسی کھیت میں آپ کوتار دے۔ اب آپ وہاں بالکل ہی نئے حالات کا سامنا کرتے ہیں۔ نئ زبان، نئ عادات، نئے لوگ، نیا موسم، نئ آب وہوا۔ اب کیا آپ بھرپور زندگی گزارنے کی شروعات کریں گے یا اپنی ماضی کی چیزوں اور سہولیات کو یاد کر کر کے نفسیاتی مریض بن جائیں گے۔ اور منہ بناتے ہوئے اپنی بدقسمتی کا راگ الاپنا شروع کر دیں گے ۔ کہ آپ کتنے بدقسمت انسان ہیں۔ اور اس واقع کو زندگی کا المیہ قرار دے کر شکوہ شکایات کا ایک نیا باب کھول دیں گے۔

اگر آپ بیرونی سیکیوریٹی کی ضرورت کو محسوس کرنے والے انسان ہیں تو آپ تباہ ہو جائیں گے۔ کیوں کہ آپ کی تمام دولت، تمام چیزیں اور تمام اچھے حالات ختم ہو چکے ہیں۔ لیکن اگر آپ اندرونی سیکیوریٹی کے حامل ہیں اور اَن دیکھی چیزوں اور اَن دیکھے حالات سے خوفزدہ نہیں ہوتے

ہیں تو پھر آپ پریشان نہیں ہوں گے۔ اور آئندہ چند سالوں میں ایک بہترین زندگی کی طرف گامزن ہوں گے۔

یہ اندرونی سیکیوریٹی آپ کی ذات کا خاصہ ہے۔ جو کہ آپ کو قدرت کی طرف سے عطا کی گئی ہے۔ کیا آپ کو یاد ہے کہ یہ واقعہ آپ کے ساتھ ہو چکا ہے۔ جب آپ بغیر کسی کپڑوں اور بغیر کسی چیزوں کے، اس نئی جگہ، نئے لوگوں اور نئے حالات میں اتارے گئے تھے۔ تب آپ نے اپنی اندرونی سیکیوریٹی سے کام لیتے ہوئے اَن جانی اور اَن دیکھی چیزوں کا خوف نہیں کیا۔ اور آپ قدم بقدم ترقی کرتے چلے گئے۔ نئی زبان کا سیکھنا، اسکول کی زندگی، تعلیمی ماحول، روپے پیسے کمانے کے اَن دیکھے اور اَن جانے طریقے کو اپنانا۔

جب آپ اپنے اوپر بھروسہ کرکے بغیر کسی بیرونی سیکیوریٹی کے شیر خوارگی کے زمانے سے آج تک بھرپور زندگی گزار رہے ہیں۔ تو آج بیرونی سیکیوریٹی کے بغیر آپ کو ایک قدم بھی چلنا کیوں دشوار لگ رہا ہے۔

آپ کی وہ سوچ جس کے ذریعے آپ ہر قسم کے معاملات ہینڈل کر سکتے ہیں دراصل سیکیوریٹی کی نئی تعریف ہے۔ بیرونی سیکیوریٹی کے حصول کے پھندے میں نہ پھنسیں۔ کیوں کہ یہ آپ سے آپ کی قدرتی صلاحیتیں چھین لے گی۔ آپ سے بھرپور زندگی گزارنے ترقی کرنے اور اپنے زندگی کے مقصد کی تکمیل کی صلاحیت چھین لے گی۔

چیزوں کا حصول بطور سیکیوریٹی

زیادہ سے زیادہ چیزوں کے حصول کی کوشش میں اس لیے لگے رہنا تاکہ فیوچر سیف ہو جائے اور زیادہ سے زیادہ سیکیوریٹی حاصل ہو جائے۔ You must achieve کا خوف ہم پر ہر

وقت طاری رہتا ہے تا کہ زیادہ سے زیادہ سیکیوریٹی حاصل ہو جائے۔You must achieve کے خوف کو ناکام ہو جانے کا خوف بھی کہتے ہیں۔ ہمارے معاشرے میں ناکام ہو جانے کا خوف بھی ایک بہت ہی طاقتور خوف سمجھا جاتا ہے۔ جو ہم پر بچپن سے مسلط کیا جاتا ہے۔ اور پوری زندگی پر محیط رہتا ہے۔

آپ یہاں یہ بات سن کر حیران ہوں گے کہ ناکامی نام کی کوئی چیز دنیا میں نہیں ہے۔ ناکامی صرف کسی دوسرے کی رائے ہے کہ کیسے کسی کام کو ختم ہونا چاہیے تھا۔ ایک مرتبہ جب آپ یہ یقین کر لیتے ہیں کہ کوئی بھی کام دوسروں کی ہدایت اور خواہش کے بغیر نہیں کیا جائے تو پھر ناکامی کا خیال آپ کے لیے ناممکن بن جاتا ہے۔

کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ آپ اپنے خود کے بنائے ہوئے اسٹینڈرڈ پر کسی کام کو انجام نہیں دے پاتے تو پھر اسے ناکامی کہا جائے گا۔ لیکن قابل توجہ بات یہ ہے کہ کام کا ٹھیک طور پر انجام نہ ہو پانا آپ کی ذاتی قدر و قیمت میں کمی کا سبب نہیں ہونا چاہیے۔

کسی مخصوص کام کی جدوجہد میں متوقع کامیابی حاصل نہ کرنا بطور ایک شخص کے فیل ہونے کے مترادف نہیں ہے۔ یہ تو صرف اُس لمحے اُس کوشش کا نتیجہ ہے۔ مزید کوششوں کا دروازہ کھلا ہے۔ کوششوں کو درست اور بہتر کرنے کے مواقع کھلے ہیں۔ پچھلی کوششوں کے نتیجے نئی کوشوں کی راہ ہموار کرنے کے لیے موجود ہیں۔

ناکامی کے فلسفے کو جانوروں کے کاموں اور برتاؤ پر لگا کر دیکھنے کی کوشش کریں۔ فرض کریں ایک کتا پندرہ منٹ تک بھونکتا ہے۔ کوئی اسے دیکھ کر کہتا ہے کہ "یہ کتا درحقیقت ٹھیک نہیں بھونک رہا ہے میں اسے سی گریڈ دیتا ہوں" کتنی عجیب بات ہے۔ کسی جانور کے لیے تو یہ بات کہنا تو

بے کار ہے کہ وہ فیل ہو گیا ہے۔ کیوں کہ ہمارے پاس فطری بر تاؤ کو ناپنے کے لیے کوئی اسٹینڈرڈ نہیں ہے۔ مکڑیاں جالے بناتی ہیں۔ کبھی وہ کامیاب ہوتی ہیں اور کبھی ناکام۔ اس کا فیصلہ ہم کیسے کر سکتے ہیں۔

بلی چوہوں کا شکار کرتی ہیں اگر وہ ایک کوشش میں کامیاب نہیں ہوتیں تو وہ ایک کے بعد ایک کوشش کرتی چلی جاتی ہیں۔ وہ ایک کوشش کے بعد بیٹھ کر منہ نہیں بناتیں ۔ اور نہ ہی اُس ایک چوہے کے لیے شکوہ شکایت کے دفتر کھول لیتی ہیں جو ان سے بچ کر بھاگ گیا۔ اور نہ ہی انھیں نروس بریک ڈاؤن ہوا کرتا ہے۔ فطری برتاؤ کچھ اسی طرح کا ہوا کرتا ہے۔ تو پھر آپ اپنے برتاؤ پر یہی فلسفہ اور منطق لاگو کیوں نہیں کرتے۔ او اپنے آپ کے اندر پیدا ہونے والے ناکامی کے خوف پر قابو کیوں نہیں پاتے۔

بہترین کوشش

کاموں کو انجام دینے کے لیے اپنی بہترین کوشش کا تصور بیکار ہے۔ بہترین کوشش کا کرنا ناکامی کی سوچ کو جنم دیتا ہے۔ اگر بہترین کوشش کے بعد بھی آپ نے اپنا مقصد حاصل نہیں کیا تو لا محا لہ آپ کے ذہن میں ناکامی کا خوف اُبھرے گا۔ کیوں کہ اب آپ کے پاس مزید کوشش کی کوئی گنجائش نہیں۔ اسی لیے اپنے مقاصد کے حصول کے لیے اپنی بہترین کوشش مت کریں بلکہ صرف کوشش کریں۔ اور کرتے چلے جائیں۔ اور ہر کوشش سے مقصد کے قریب تر ہوتے چلے جائیں۔

پرفیکٹ ہونے کا تصور

آپ ہر چیز بالکل ٹھیک کیوں کریں؟ کون ہے جو آپ کو نمبر دے رہا ہے۔ کسی دانا شخص نے کیا اچھی بات کہی ہے۔ "کرنا ہے تو ٹھیک سے کرو ورنہ مت کرو۔ اس جملے کا مطلب پیرا لائز ہونا لیا جائے"۔ آپ دراصل ہر کام بالکل ٹھیک کرنے اور بہترین کرنے کی سوچ سے اپنے آپ کو پیرالائز کر لیتے ہیں۔ اکثر کام کرنے کے دوران یہ سوچ ہی کام کے ہونے میں رکاوٹ بن جاتی ہے۔

کوئی بھی چیز پرفیکٹ نہیں ہوتی۔ ہر چیز اور کام میں بہتری کی گنجائش رہتی ہے۔ اسی وجہ سے پرفیکٹ کرنے کی بہترین کوشش کے بعد نظر آنے والی بہتری کی گنجائش ناکامی کی سوچ پیدا کرتی ہے۔ لہٰذا ہر کام کو پرفیکٹ کرنے کی بہترین کوشش نہ کہ جائے۔ بلکہ ہر کام کو کرنے کی کوشش کی جائے اور بار بار کر کے ہر کام کے بہترین نتائج حاصل کرنے کی کوشش کرتے رہا جائے۔ ایڈیسن نے بلب کئی کوششوں کے بعد ایجاد کیا۔ اگر وہ پرفیکٹ کرنے کی بہترین کوشش پہلی بار کرتا اور بلب نہ بن پاتا تو اس کے پاس مزید کوشش کرنے کی گنجائش ختم ہو جاتی۔

پرفیکشن کا مطلب بے عملیت ہوتا ہے۔ اگر آپ نے اپنے لیے پرفیکٹ کے معیار بنائے ہوئے ہیں تو پھر آپ کسی بھی کام کو کرنے کی کوشش نہیں کریں گے۔ کیونکہ یہ بات یاد رکھنے والی ہے کہ پرفیکٹ کا تصور انسانوں پر اپلائی نہیں ہوتا۔ صرف خدا ہی پرفیکٹ ہو سکتا ہے۔ لہٰذا آپ کو بطور انسان ہونے کے اپنے برتاؤ اور عمل کے پرفیکٹ ہونے کے تصور کو چھوڑ دینا ضروری ہے۔

اپنے بچوں کو اس بات پر زور دے دے کر پیرالائز مت کریں۔ کہ وہ ہر کام پرفیکٹ کریں اورُان کے لیے اپنی بہترین کوشش کریں۔ بجائے اس کےُانا سے ان چیزوں کا کرنے کا کہیں جن میںُانا

کو مزہ آتا ہو۔ ایسی انتہائی ضروری چیزیں جن میں بچوں کو مزہ نہ آتا ہو کرانے کے لیئے اُنہیں سخت محنت اور کوشش کا تقاضہ کیا جائے اور پرفیکٹ نہ ہونے پر ڈانٹ ڈپٹ کے بجائے اُن میں ہمت اور حوصلہ پیدا کیا جائے۔ بعض معاملات میں کامیابی اتنی اہم نہیں ہوتی جتنا کہ کرتے رہنا اہم ہوتا ہے۔

کسی بھی کام میں اچھا نہ ہونا کہہ کر اُس کام کو چھوڑ دینے سے بہتر ہے کہ آپ وہ کام کرتے رہیں وقت کے ساتھ ساتھ آپ کے کام میں خوبیاں پیدا ہوتی چلی جائیں گی۔ ہم اپنے بچوں کو کبھی بھی ایک دوسرے سے مقابلے پر نہ لگائیں۔ حتٰی کہ بہترین کا تقاضہ بھی نہ کریں۔ بلکہ کرتے رہنے پر آمادہ کریں۔ اور اُنھیں اپنی ذات پر بھروسہ کرنے، کاموں کو انجوائے کرنے اور مسلسل کام کرتے رہنے کا سبق دیں۔

ایک بچہ بڑی آسانی سے یہ بے کار سبق سیکھ لیتا ہے۔ کہ وہ اپنے کاموں میں ناکامی کا تعلق اپنی ذات کی کمی سے با آسانی سے جوڑ لیتا ہے۔ اس کے نتیجے میں وہ اُن کاموں سے احتراز کرنا اور فرار اختیار کرنا شروع کر دیتا ہے جن میں وہ اچھا نہیں ہوتا۔ مزید خطرے کی بات یہ ہوتی ہے کہ اسے احساس کمتری کی عادت ہو جاتی ہے۔ وہ دوسروں کو خوش کرنے کے لیے کام کرنے لگتا ہے۔ اس میں احساسِ جرم پیدا ہو جاتا ہے۔ اس طرح وہ بہت ساری غلطیوں کے بھنور میں پھنستا ہی چلا جاتا ہے۔

اگر آپ اپنی اہمیت کو اپنی کامیابیوں اور ناکامیوں سے ناپتے ہیں تو پھر آپ جلد ہی اپنے آپ کو بے کار اور بے اہم سمجھنے لگیں گے۔ آپ ایڈیسن کے بارے میں سوچیں اگر وہ اپنے کسی بھی کام میں ناکامی کو اپنی ذات کی ناکامی کی علامت سمجھتا تو وہ یقیناً مزید کوشش ترک کر دیتا۔ اور اپنے آپ

کو ناکام شخص تصور کرتے ہوئے دنیا کے سامنے یہ اعلان کر دیتا کہ وہ دنیا کو روشنی دینے میں ناکام ہو گیا ہے۔ ناکامی دراصل اگلی کوشش کی ہدایات ہوتی ہیں۔ یہ نئی دریافتوں کی طرف اشارہ کرتی ہیں۔ کسی عقلمند آدمی نے کیا خو کہا ہے کہ

"کامیابی سے بڑھ کر کوئی ناکامی نہیں کیوں کہ کامیابی اگلے راستے بند کر دیتی ہے"

ذرا سوچیے۔ بغیر غلطی کیے ہم کچھ بھی نہیں سیکھتے۔ آج تک ہم نے جو کچھ بھی سیکھا ہے اُس پر غور کریں۔ آپ نے لکھنا سیکھا ہے کئی بار غلط لکھنے کے بعد ہی آپ درست لکھنے کے قابل ہوئے ہیں۔ ہر کام میں آپ کی موجودہ مہارت ماضی کی غلطیوں کی مرہون منت ہے۔ ہر کام کر کے ہی سیکھا جاتا ہے۔ کوئی بھی کام سیکھ کر کرنے کا کوئی بھی تصور نہیں۔

اگر کوئی یہ کہے کہ میں پہلے سائیکل چلانا سیکھوں گا۔ پھر چلاؤں گا۔ تو چلائے بغیر تو وہ سائیکل چلانا کبھی بھی سیکھ ہی نہیں سکتا۔ اگر چلانے میں غلطی کرے تو کیا وہ سائیکل چھوڑ دے گا؟ اور یہ کہے گا کہ پہلے میں سیکھوں گا اور بعد میں چلاؤں گا۔

غلطی کے ڈر سے کام نہ کرنا نفسیاتی بیماری ہے۔ کام کی شرعات کر دینا اور ہونے والی غلطیوں کو خوش آمدید کہتے ہوئے سیکھنا ہی دراصل کام کرنے کا طریقہ ہے۔ کسی کام میں غلطی کا ڈر آپ کو کام سے روک دیتا ہے اس کی وجہ دراصل ان دیکھی چیز کا خوف ہے۔

ہمارے چند (Fear of unknown) سے متعلقہ سماجی رویے

ہم پہلے ہی چند خاص قسم کے اپنے برتاؤ کا ذکر کر چکے ہیں جن کا تعلق (Fear of unknown) سے ہے۔ نئے تجربات کے لیے مزاحمتی رویہ اختیار کرنا۔ جمود کا شکار ہو کر تبدیلی کے خلاف مزاحمت کرنا۔ غرور و تکبر کا اظہار۔ بے وقوفانہ حد تک پلان پر عمل کرنا۔ بیرونی

سیکیوریٹی کے متلاشی رہنا۔ ناکامی کے خوف میں مبتلا رہنا۔ ہر کام کو پرفیکٹ کرنے کا بھوت سوار کر لینا۔ غلطی کے ڈر سے کام ہی نہ کرنا وہ بڑے بڑے رویے ہیں جو ہمیں اپنی ذات کے محدود زون میں رکھتے ہیں۔ اب ہم آپ کے سامنے چند بہت ہی عام قسم کی روزمرہ کی مثالیں پیش کر رہے ہیں جو انھی رویوں کا عملی اظہار ہیں۔ آپ ان مثالوں کو ایک چیک لسٹ قرار دے کر اپنا موازنہ کر سکتے ہیں۔ اور اس غلطی کے زون سے نکلنے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔

- پوری زندگی ایک ہی طرح کا کھانا کھاتے رہنا۔ نئے کھانوں، نئے ذائقوں اور نئی ڈشوں سے رسم و رواج کا سہارا لے کر اجتناب کرنا۔ اور اس سلسلے میں اس طرح کے کمنٹس دینا۔ "میں تو آلو اور گوشت کا دلدادہ ہوں"۔ یا پھر "میں ہمیشہ اس ریسٹورینٹ میں چکن ہی کا آرڈر کرتا ہوں"۔ یا "اس مینیو میں باقی چیزوں کا پتہ نہیں ہاں بریانی ہی سمجھ میں آرہی ہے اس لیے بریانی منگوا لیتے ہیں" انجانے کھانوں سے اجتناب کرنا اور اپنی ترجیحات کو جانی پہچانی ڈشوں تک محدود کرنا دراصل جمود ہے۔ لوگ زیادہ تر وہی کھاتے رہتے ہیں جن کو وہ کھانے کے عادی ہو چکے ہوتے ہیں۔ یہ ایک (Fear of unknown) کا رویہ ہے۔ اس رویہ کو ترک کرنا آپ کے لیے ذائقہ کی نئی دنیا اور کھانوں کی نئی دنیا کا دروازہ کھولے گا۔

- ہمیشہ ایک ہی طرح اور طرز کے کپڑے پہنتے رہنا۔ کبھی بھی نئے اسٹائل یا نئے قسم کے کپڑوں کو ٹرائی ہی نہیں کرنا۔ اپنے آپ پر ملکی یا مذہبی لیبل لگا کر کپڑوں کا انتخاب کرنا۔ نئے اسٹائل اور نئے طرز کے کپڑوں کی مزاحمت کرنا۔ چند مخصوص کلر تک محدود رہنا۔

- ایک ہی طرح کا اخبار اور رسالہ پڑھنا۔ جو کہ ایک ہی طرح کی ایڈیٹوریل پوزیشن اختیار کرتا ہے۔ اور کبھی بھی دوسروں کے نکتہ نظر کو قبول نہیں کرتا۔ ایک حالیہ ریسرچ میں ایک ایسے

شخص کو جس کی سیاسی وابستگی کا علم تھا۔ کہا گیا کہ وہ کسی دوسرے اخبار کا ایڈیٹوریل پڑھے جس کی شروعات انھی نظریات اور سوچ سے ہو رہی تھی جو کہ اُس کی اپنی تھی اُس نے پڑھنے کا آغاز بڑے ہی شوق سے کیا۔ درمیان میں ایڈیٹوریل کا نکتہ نظر دوسری جانب شفٹ ہو گیا۔ کیمرے کی آنکھ سے دکھایا گیا کہ نکتہ نظر تبدیل ہوتے ہیں پڑھنے والے کی نگاہیں بھی ایڈیٹوریل سے ہٹ کر کسی دوسرے صفحے پر چلی گئیں۔ جمود کا شکار لوگ اپنے نکتہ نظر ہٹ کر کسی دوسرے نکتہ نظر کو پڑھنے سے احتراز کرتے ہیں۔

- ایک ہی طرح کی فلمیں دیکھنا۔ یہ فلمیں بظاہر الگ الگ ناموں کی ہوں لیکن ان سب کا طرز ایک ہی ہو۔ اور یہ سلسلہ پوری زندگی برقرار رکھنا۔ کسی بھی ایسی چیز کو دیکھنے سے انکار کر دینا جس میں کسی دوسرے موضوع، خیال یا فلسفے کی بات ہو جو آپ سے مختلف ہو۔
- ایک ہی محلے، شہر، آبادی اور گھر میں رہتے رہنا۔ صرف اور صرف اس لیے کہ آپ کے والدین اور اُن کے والدین اس گھر میں رہتے تھے۔ نئی جگہ شفٹ ہونے سے خوفزدہ ہونا۔ وہاں کے لوگ، ماحول، زبان سیاسی حالات اور رسم و رواج کے مختلف ہونے سے خوفزدہ ہو کر شفٹ نہ ہونا۔
- دوسروں کے اُن خیالات کو سننے سے انکار کر دینا جنھیں آپ شیئر نہیں کر سکتے۔ بجائے اس کے کہ آپ دوسرے بولنے والے کا نکتہ نظر سمجھیں اور کہیں کہ "واؤ میں نے تو کبھی اس طرح سے نہیں سوچا" آپ فوراً اس بات پر زور دینا شروع ہو جائیں کہ بولنے والا بے وقوف ہے۔ اور اُسے دنیا کے بارے میں کچھ نہیں پتہ۔ یہ دراصل وہ طریقہ ہے جس کے ذریعے آپ مختلف خیالات کو یا پھر انجانی چیز کو Avoid کرتے ہیں۔ اور بات چیت سے انکار کر دیتے ہیں۔

- کسی بھی نئی سرگرمی اور کھیل کو شروع کرتے ہوئے خوفزدہ ہونا صرف اس لیے کہ آپ اسے اچھی طرح سے نہیں کرسکتے۔ "میرا نہیں خیال کہ میں اسے عمدگی سے کرسکتا ہوں اس لیے میں کروں گا نہیں بلکہ صرف دیکھوں گا"۔
- مقابلہ کا رویہ جو کہ آپ اپنی جاب پر یا اپنے اسکول میں رکھتے ہیں۔ آپ کے لیے گریڈ سب سے زیادہ اہم ہیں۔ آپ کے لیے پروگریس رپورٹ، خوشگوار طریقے سے کئے گئے کام سے زیادہ اہم ہے۔ کسی نئی چیز کو کرنے کے بجائے پرانی چیز ہی میں ایوارڈ حاصل کرنے کو آپ اہم سمجھتے ہیں۔اس سوچ سمجھے اور آسان معاملے تک محدود رہنا جس میں آپ اے گریڈ لا سکتے ہیں۔ بجائے اس کے کہ کسے نئے معاملے کے تمام رسک کو فیس کرنا اور سی گریڈ لانا۔
- صرف وہی جاب کرنا جسے آپ محفوظ سمجھتے ہوں۔اور کسی بھی نئی جاب سے اس لیے خوفزدہ ہونا کہ فیل ہونے کا ڈر ہو۔ایک ہی جاب سے چپکے رہنا اگرچہ کہ آپ اسے ناپسند کرتے ہوں۔ اس لیے نہیں کہ آپ مجبور ہوں بلکہ اس لیے کہ نئے انجانے کام کی وسیع تر معلومات حاصل کرنے کے لیے خوفزدہ ہیں۔
- ایسی ازدواجی زندگی کو مسلسل برقرار رکھنا جو آپ کے لیے بے معنی ہوگئی ہو۔اور اس کی وجہ اکیلے رہنے کا خوف یا انجانے اور ان دیکھے ہم سفر کا خوف کہ وہ نا جانے کیسا ہو۔ یہ خیال کہ دیکھے بھالے ناخوشگوار تعلقات اس بات سے بہتر ہیں کہ کسی نئے ہم سفر کا تجربہ کیا جائے۔
- کسی بھی کام کو کرنے کے لیے کارکردگی کو انجوائمنٹ پر ترجیح دینا۔اس وجہ سے صرف وہی کام اور چیزیں کرتے رہنا جسے آپ اچھی طرح سے کرسکتے ہیں۔ اور ان چیزوں اور کاموں کو چھوڑ دینا جس میں آپ کی کارکردگی اچھی نہیں یا پھر فیل ہونے کا خوف ہے۔

- چیزوں اور کاموں کو روپے اور دولت سے ناپنا۔ اگر کسی چیز کی قیمت زیادہ ہے تو اُس کی اہمیت بھی زیادہ ہے۔ اور پھر اسی کو آپ اپنی ذاتی کامیابی کی علامت بھی سمجھنے لگتے ہیں۔ جانی پہچانی چیزوں کو روپے پیسوں سے ناپا جاسکتا ہے۔ جبکہ انجانی چیزوں کو کبھی بھی روپے پیسوں سے ناپا نہیں جاسکتا۔
- اہم ٹائٹل کے لیے جدوجہد کرنا۔ خوبصورت اور فینسی گاڑی کے لیے جدوجہد کرنا۔ اپنے کپڑوں اور چیزوں کے برانڈ کا خیال رکھنا تاکہ وہ Status symbol کے لیے استعمال کیے جاسکیں۔ اگرچہ کہ وہ برانڈ آپ کو پسند نہیں ہے اور وہ لائف اسٹائل آپ کو اچھا نہیں لگتا ہو۔
- اپنا پلان بدلنے کی صلاحیت کا نہ ہونا جبکہ کوئی دلچسپ اور متبادل موقع آپ کے پاس ہو۔ اس خوف سے کہ اگر آپ اپنے دماغ میں موجود پلان سے ہٹے تو آپ انجانے راستے پر چلے جائیں گے۔ اور زندگی کا وہ مقام جو آپ کی سوچ میں ہے اُس سے آپ ہٹ جائیں گے۔
- ٹائم کے زیر اثر رہنا اور گھڑی کو اس بات کا اختیار دینا کہ وہ آپ کی زندگی کو چلائے۔ شیڈول کے مطابق زندگی گزارنا اور زندگی میں نئی چیزوں سے دور رہنا۔ ہمیشہ گھڑی پہنے رہنا حتٰی کہ سوتے وقت بھی گھڑی پہنے رہنا اور اُس گھڑی سے کنٹرول ہونا۔ سونا کھانا اور محبت گھڑی دیکھ کر کرنا۔ بجائے اس کے کہ بھوک، تھکن اور خواہش کو سامنے رکھا جائے۔
- اپنی چھٹیاں ایک ہی جگہ پر، ایک ہی سیزن میں ایک ہی طریقہ سے گزارنا۔ اس سوچ کے ساتھ کہ آپ ہر متوقع معاملے کو سلجھا سکتے ہیں۔ کیوں کہ ہر چیز آپ کی دیکھی بھالی ہے۔ آپ نئی جگہ کا رسک لینے کے لیے تیار نہیں۔ کیوں کہ آپ کو نہیں معلوم کہ وہاں کے معاملات کیا ہوں۔ حالات کیا ہوں۔ کوئی خوشگوار تجربہ ہو یا نہ ہو۔

- کسی بھی ایسی سرگرمی کو اختیار کرنے سے انکار کرنا جسے آپ نے پہلے کبھی نہیں کیا ہو۔ مثلاً مراقبہ، یوگا، ڈانس، شطرنج کھیلنا یا کوئی بھی ایسا کام جس کے بارے میں آپ نہیں جانتے ہوں۔ نئے طریقے کو ٹرائی نہیں کرنا اور نئے طریقوں کے بارے میں جاننے کی کوشش کرنا۔
- ایک ہی طرح کے دوستوں میں ساری زندگی گھرے رہنا۔ کبھی دوستوں کی نئی نئی برانچ نہ بنانا جو کہ مختلف اور اَن دیکھی دنیا کی نمائندگی کرتے ہوں۔ ایک ہی مجمع سے ہمیشہ ملتے رہنا اور اُنھی کے ساتھ ساری زندگی گزارنا۔
- کسی پارٹی میں ایسے شخص کے ساتھ بیٹھے رہنا جسے آپ جانتے ہوں۔ اگرچہ کہ آپ عام حالات میں اُس کے ساتھ کوئی شام نہ گزارتے۔ نئے لوگوں کے ساتھ بات کرنے اور بیٹھنے کے بجائے جان پہچان والے لوگوں کے ساتھ رہنا۔
- اپنے آپ کو اجنبی لوگوں سے دور رکھنا نئے لوگوں سے نئے موضوعات پر بات کرنے سے احتراز کرنا۔ اپنے آپ کو زیادہ قابل، زیادہ اسمارٹ، زیادہ پڑھا لکھا، زیادہ ذہین، زیادہ ٹھیک اور زیادہ ماہر سمجھتے ہوئے نئے لوگوں اور باتوں سے اجتناب کرنا۔
- اگر آپ کسی کوشش کے بعد متوقع نتیجہ نہ حاصل کر پائیں تو اپنے آپ کو کوستے رہنا۔ اور شکوہ شکایت شروع کر دینا۔

یہ چند مثالیں ہیں جو ہمارا غیر صحتمندانہ رویہ ظاہر کرتی ہیں۔ جو کہ انجانی چیزوں اور کاموں کے خوف کے نتیجے میں پیدا ہوتا ہے۔ آپ اس سلسلے میں اپنے تجربات کے مطابق ایک نئی لسٹ بھی بنا سکتے ہیں۔ لیکن بجائے اس کے کہ آپ ایک نئی لسٹ بنائیں کیوں نہ آپ روزانہ

ایک ہی طرح کی زندگی گزارنے کو چیلنج کر دیں جس میں ترقی اور تبدیلی کے امکانات نہیں ہیں۔

اس رویے کو جاری رکھنے کی نفسیاتی سپورٹ

- ایک ہی چیز اور کام سے چپکے رہنے سے آپ کبھی بھی اپنے آپ پر بھروسہ نہیں کر پاتے۔ اگر آپ کے پاس ایک بہترین پلان ہے تو آپ ہمیشہ اُس کی تحریر سے مشورہ لیتے ہیں۔ بجائے اس کے کہ اپنے آپ پر بھروسہ کریں۔ آپ اپنے پلان پر بھروسہ کرتے ہیں۔
- انجانی چیزوں سے دور رہنے کے کچھ عارضی فائدے بھی حاصل ہوتے ہیں۔ ناکامی کا خوف بہت سخت اور بہت تلخ ہوتا ہے۔ اور جب تک آپ جانی پہچانی زندگی گزارتے رہتے ہیں۔ اس خوف سے بچے رہتے ہیں۔ خواہ اس کے لیے آپ کو کتنی ہی اور کیسی ہی قیمت کیوں نہ ادا کرنی پڑ رہی ہو۔ انجانی چیزیں اپنے ساتھ چیلنج لاتی ہیں اور چیلنج میں خوف شامل ہوتا ہے۔
- آپ یہ بھی سوچ سکتے ہیں کہ خواہ مخواہ اپنے آپ کو مشکلات میں ڈالنے کی کیا ضرورت ہے۔ بس دیکھی بھالی زندگی کو بہتر طریقے سے گزارنا ہی عقلمندی اور پختہ سوچ کی علامت ہے۔ لیکن آپ کی یہی سوچ آپ کو ترقی اور مواقعوں سے دور رکھتی ہے۔

پُر تجسس اور انجانی چیزوں کو اختیار کرنے کے لیے حکمت عملی

نئی چیزوں کو اختیار کرنے کے لیے خاص قسم کی منتخب کوششیں شروع کی جائیں۔ ذیل میں چند کاموں کی لسٹ دی جا رہی ہے جن پر عمل کر کے آپ Fear of unknown سے بچ سکتے ہیں۔

- کسی ریسٹورینٹ میں نئی ڈش کا آرڈر دیں۔ کیوں کہ یہ مختلف ہو گی اور ہو سکتا ہے کہ آپ کو پسند بھی آجائے۔
- اپنے گھر میں ایسے لوگوں کو دعوت دیں جو کہ مختلف الخیا ل ہوں اُن سب کے خیالات کو توجہ سے بغیر کسی تنقید کے سنیں۔
- ہر چیز کا سبب اور وجہ تلاش کرنے کی عادت ترک کر دیں۔ اگر کوئی آپ سے آپ کے کام یا پسند کے بارے میں کیوں پوچھے۔ تو یاد رکھیں کہ یہ ضروری نہیں کہ آپ کوئی Reasonable جواب ہی دیں۔ جو اُن کو مطمئن کر دے۔ آپ وہ سب کچھ کر سکتے ہیں جو آپ کرنا چاہتے ہیں صرف اس لیے کہ آپ ایسا کرنا چاہتے ہیں۔
- چھوٹی چھوٹی چیزوں کا رسک لینا شروع کر دیں جس سے آپ روٹین سے ہٹیں۔ غیر پلان شدہ پکنک۔ جس میں آپ کے پاس راستے کی معلومات بھی نہ ہوں۔ اور آپ صرف اپنے آپ پر بھروسہ کر کے نکل کھڑ ے ہوں۔ اور پھر جو کچھ بھی ہو اُس کا سامنا کریں۔ نئی جاب کے لیے انٹرویو دیں یا کسی بھی ایسے شخص سے بات کریں جس سے بات کرتے ہوئے آپ اس لیے خوفزدہ ہوں کہ آپ کو علم نہیں کہ پتہ نہیں کیا ہو جائے۔ بس تھوڑا مختلف کریں اپنی روٹین سے ہٹنے کی کوشش کریں۔

- اپنے آپ کو خیالی پلاؤ سے بھی لطف اندوز ہونے کا موقع دیں۔ یہ سوچیں کہ آپ کے پاس ہر چیز ہو سکتی ہے۔ آپ سوچیں کہ آپ کے پاس اتنی دولت ہے کہ آپ سب کچھ کر سکتے ہیں۔ اور آپ کے پاس دو ہفتوں کا ٹائم ہے۔ ان دو ہفتوں میں آپ کو ہر چیز کرنے کی اجازت ہے۔ اس میں وہ تمام کام کرنے کا سوچیں جس کو کرنے سے آپ خوفزدہ ہیں۔ اس خیالی پلاؤ میں پابندیاں، دلائل اور سبب کو شامل ہونے نہ دیں۔
- جب کبھی آپ اپنے آپ کو انجانی چیز سے خوفزدہ پائیں۔ تو اپنے آپ سے سوال کریں کہ "سب سے زیادہ خراب ترین چیز اس معاملے میں میرے ساتھ کیا ہو سکتی ہے۔ یا زیادہ سے زیادہ کیا نقصان ہو سکتا ہے"۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ کا خوف کا تناسب اس نقصان سے کہیں زیادہ ہے جو انجانی چیز سے آپ کو ہے۔
- ایسی چیزیں کرنے کی کوشش کریں جس سے آپ ہمیشہ بچتے رہے ہیں۔ اور جس پر آپ نے اپنے لیے پابندی لگا رکھی ہو۔ کہ یہ کام آپ کو کبھی نہیں کرنا۔ مثلاً آپ کبھی کبھی پارک میں ننگے پیر بھی چلے جائیں۔ نئے تجربات کے دروازے اپنے آپ پر کھولیں جنھیں آپ پہلے ہی اپنے آپ پر بند کر چکے ہیں۔
- اپنے آپ کو یاد دلائیں کہ ناکامی کے خوف کی اکثر وجہ دوسروں کی ناراضگی یا دوسروں کی جانب سے آپ کو رد کرنا ہے۔ اگر آپ دوسروں کو ان کی اپنی رائے رکھنے دیں۔ اور خود ان کی رائے کا اثر نہ لیں۔ تو پھر آپ اپنے برتاؤ اور سوچ کو اپنے مطابق ڈھال سکیں گے نہ کہ دوسروں کے لحاظ سے۔ اور تھوڑے دنوں میں آپ اپنی صلاحیتوں کو بہتر اور کمتر سے ناپنے کے بجائے صرف دوسروں سے مختلف ناپنا شروع کر دیں گے۔

- ُسا کام کو کرنے کی کوشش کریں جس کے بارے میں آپ یہ فیصلہ کر چکے ہیں کہ "میں تو اس کام میں بالکل ہی کورا ہوں"۔ آپ فارغ وقت میں تصویر کی پینٹنگ کر سکتے ہیں اگر نتیجے میں ایک اچھی تصویر نہ بن پائے تو اپنے آپ کو ناکام مت سمجھیے بلکہ اپنے فارغ ٹائم کو کسی اچھی سرگرمی میں گزارنے کا احساس کریں۔
- یاد رکھیں کہ ترقی اور بہتری کی ضد ایک جیسا پن اور موت ہے۔ لہٰذا آپ کو اپنا ہر دن نئے طریقے سے گزارنے کا عہد کرنا چاہیے۔زندہ دلی اور نئے پن سے زندگی گزارنے کے لیے عملی اقدامات کریں۔یا پھر آپ انجانے خوف کا شکار ہو کر ایک جیسی روٹین لائف گزاریں جو کہ دراصل نفسیاتی موت ہے۔
- اپنی زندگی میں شامل ُانا لوگوں سے بات کریں جو آپ میں موجود انجانی چیزوں کے خوف کے ذمہ دار ہیں۔ ان کے سامنے اپنے غیر حقیقی لیکن نئے کام کو کرنے کا اظہار کریں اوُنا کے تاثرات کا جائزہ لیں۔ آپ دیکھیں گے کہ وہ آپ کو مختلف دلائل سے خوفزدہ کریں گے ۔ اور آپ کوُسا نئے کام سے روکنے کی کوشش کریں گے۔ آپ اس لمحے غور کریں کہ آپ ماضی میں بھی انھی لوگوں کی رضامندی کے حصول کے لیے بے شمار چیزیں چھوڑتے چلے آئے ہیں۔ اور انھی کی رضامندی حاصل کرنے کے لیے بہت سے کام آپ نے انجام دیے ہیں۔ اب کیا آپ آج بھی ایسا کریں گے؟ آپ آج اپنی آزادی کا اعلان کر دیں۔ کہ آپ آج سے ان کے کنٹرول سے آزاد ہو گئے ہیں۔
- ایسے لوگوں سے بات کریں جن سے آپ ماضی میں بات کرتے ہوئے کتراتے تھے۔ آپ محسوس کریں گے کہ آپ کی اِن کے بارے میں پہلے سے قائم شدہ رائے درست

نہیں۔ اور ان کے بارے میں پہلے سے قائم شدہ رائے ہی نے آپ کو ان سے دور اور ان سے بات چیت کو غیر دلچسپ رکھا۔ جب آپ کسی کے لیے پہلے ہی سے رائے قائم کر لیتے ہیں تو پھر آپ اس سے ایمانداری سے کھلے قسم کا برتاؤ نہیں کر پاتے۔ ایسے جتنے لوگوں سے آپ کھلے دل سے ملیں گے ُتنا ہی آپ یہ دیکھ پائیں گے کہ ماضی میں آپ نے کیا کچھ مِس کیا۔ اور آپ خواہ مخواہ خوف کا شکار رہے۔

آخری بات

- یاد رکھیں اگر دنیا کے سب لوگ انجانی چیزوں سے خوفزدہ ہوتے۔ تو آج یہ سب ترقیاں اور آسانیاں نہیں ہوتیں۔ ابتداء میں ہر چیز نئی ہوتی ہے۔ اور کسی نہ کسی کو اس کی شروعات کرنی ہوتی ہے۔ جو پہلے ہمت کرتا ہے وہ پہلے ترقی کرتا ہے۔ انجانے راستے وہ ہیں جن میں ترقی پوشیدہ ہوتی ہے۔ انجانی چیزوں سے خوفزدہ مت ہوں۔ خوشی، جوش اور جذبے کا تعلق انجانی چیز ہی کے کرنے میں ہے
- ہر چیز میں اپنی بہترین کوشش کرنے کے بجائے (جس کے لیے آپ خود بھی اور اپنے بچوں پر بھی زور دیے جاتے ہیں) صرف ُان چیزوں اور کاموں کا انتخاب کریں جو کہ آپ اور آپ کی فیملی کے لیے انتہائی ضروری ہیں۔ اور پھر جم کر خوب محنت کریں۔ اور اپنی باقی تمام زندگی میں بس ُان کاموں کو کرتے چلے جائیں۔ یہ بات ٹھیک رہتی ہے کہ اپنے کسی معاملے میں بھی آپ بہترین کوشش نہ کریں۔ بلکہ صرف کوشش کرتے چلے جائیں۔ اور کوشش کے دوران کوشش کے بے شمار آپشن پر غور کرتے رہیں اور ان آپشن کو استعمال کرتے رہیں۔ "میں نے اپنی پوری کوشش کرلی" یہ بات اپنی زندگی سے نکال دیں۔ آپ کبھی بھی اپنی آخری

کوشش نہیں کرتے بلکہ کوئی بھی اپنی آخری کوشش نہیں کرڈالتا۔ بلکہ یہ کہیں کہ آخری کوشش نام کی کوئی چیز دینا میں نہیں ہوتی۔ بلکہ ہمیشہ مزید کوشش کی گنجائش رہا کرتی ہے۔ کیوں کہ انسان مکمل نہیں ہے بلکہ ہمیشہ ترقی کرنے کی گنجائش لیے ہوئے ہے۔

- اپنی روایات پر اٹک کر رہ جانا درست نہیں۔ اپنے ماضی کے کسی تلخ تجربے کی بنیاد پر کسی یقین اور نتیجے تک اٹک کر رہ جانا در حقیقت، حقیقت سے منہ چھپانے کے مترادف ہے۔ جو کچھ بھی ہے وہ دراصل آج ہے اور آج کا جو بھی سچ ہے وہ ماضی کے سچ سے مختلف ہو سکتا ہے۔ اپنےاس برتاؤ اور رویے سے مدد نہ لیں جس کا آپ کو ماضی کے تجربے کی بنیاد پر یقین ہے۔ بلکہ جو کچھ آج ہے اور جو کچھ آج کے تجر بات ہیں ان پر یقین رکھیں۔ اپنے آپ کو نئے تجربات کی اجازت دیں بجائے اس کے کہ اپنے ماضی کے یقین کی تصویر میں رنگ بھرتے رہیں۔ اَن جانی اور اَن دیکھی جگہیں آپ کے استقبال کی منتظر ہیں۔
- یہ بات یاد رکھیں کہ دنیا میں کوئی بھی شخص آپ کے جیسا نہیں ہے۔ آپ وہ کچھ ہو سکتے ہیں جس کا آپ انتخاب کریں۔ یہ بات آپ اپنے ذہن میں نقش کرلیں اور جب کبھی آپ اپنے آپ کو ڈاؤن محسوس کریں تب فوراً یہ بات یاد کرلیں۔
- اس بات سے آگاہ رہیں کہ آپ کی زندگی ایک روٹین کے تحت گزر رہی ہے۔ اور آپ کچھ نیا اور اَن دیکھا نہیں کر پا رہے ہیں۔ اس بات کی مسلسل آگاہی ہی دراصل وہ پہلا قدم ہے جو آپ کو کچھ نیا کرنے کی جانب راغب کرے گا۔
- بعض کاموں میں جان بوجھ کر ہار جائیں۔ کوئی پینٹنگ بنائیں اگرچہ کہ وہ بہترین اور خوبصورت نہ ہو۔ ٹینس کا کوئی کھیل کھیلیں اور ہار جائیں۔ کوئی نظم لکھیں جو کہ اگرچہ کہ

اتنی اچھی نہ ہو۔ بس جیتنے اور اچھا کرنے کے بجائے خوشی اور خوشگواریت کے لیے مختلف کام ضرور کریں۔

خلاصہ

- سب سے زیادہ خوبصورت چیز جس کا ہم سامنا کرتے ہیں وہ انجان چیزوں کا جاننا ہے۔ انجان چیزوں کا جاننا دراصل تمام آرٹ اور سائنس کا منبع ہے۔ تمام ترجوش اور خوشیوں کا منبع ہونے کے ساتھ ساتھ انجان چیزوں کا جاننا ہی دراصل ترقی ہے
- لگے بندھے طریقے اور راستے پر چلتے رہنا آپ کو زندگی میں تھکا دیتا ہے۔ زندگی کا جوش، مزہ اور ولولہ نئ اور ان دیکھی چیزوں کے کرنے میں ہے
- روٹین سے صرف آپ تھکن کا شکار ہوتے ہیں۔ آپ کی زندگی سے جوش اور ولولہ ختم ہو جاتا ہے۔ اور آپ کی کیفیت ایک کولھو کے بیل کی طرح ہو جاتی ہے۔ جو ایک مخصوص دائرے میں مخصوص رفتار سے روز و شب گزارے بس چلے جا رہا ہے۔ کچھ نیا کریں
- ہر چیز کو یقینی بنانے اور ہر سوال کے جواب کے حصول تک مواقع انتظار نہیں کرتے۔
- کوئی انسان میرے لیے ایلین نہیں ہے اگر وہ کر سکتا ہے تو میں بھی کر سکتا ہوں
- آپ کی ذات اور شخصیت دراصل طاقت اور قوت کا مینارہ ہیں۔ آپ نہ تو بکھر سکتے ہیں اور نہ ہی ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو سکتے ہیں اگر آپ کچھ نیا کریں۔
- اگر آپ نے اپنی زندگی میں غیر یقینی حالات کا تڑکا لگایا ہوا ہے تو آپ کبھی بھی نروس بریک ڈاؤن کا شکار نہیں ہو سکتے۔
- آپ کوئی بھی کام کر سکتے ہیں۔ صرف صرف اس لیے بھی کہ آپ اُسے کرنا چاہتے ہیں۔ آپ کو ہر کام کے کرنے کے لیے وجہ اور سبب کی ضرورت نہیں ہوتی۔

- جمو د کے شکار لوگ کبھی بھی ترقی نہیں کرتے۔ وہ تمام کاموں کو اسی طرح کرتے رہنے پر راغب رہتے ہیں جس طرح سے ہمیشہ کرتے آرہے ہیں۔
- ہر روز ایک نیا دن گزارنا آپ کو خوشی، مسرت اور ولولہ فراہم کرتا ہے اور آپ کی ترقی کے لیے نئی راہیں تلاش کرتا ہے۔
- ناکامی نام کی کوئی چیز دنیا میں نہیں ہے۔ ناکامی صرف کسی دوسرے کی رائے ہے کہ کیسے کسی کام کو ختم ہونا چاہیے تھا۔
- کاموں کو انجام دینے کے لیے اپنی بہترین کوشش کا تصور بیکار ہے۔ بہترین کوشش کا کرنا ناکامی کی سوچ کو جنم دیتا ہے۔ اپنے مقاصد کے حصول کے لیے اپنی بہترین کوشش مت کریں بلکہ صرف کوشش کریں۔ اور کرتے چلے جائیں۔ اور ہر کوشش سے مقصد کے قریب تر ہوتے چلے جائیں۔
- "کرنا ہے تو ٹھیک سے کرو ورنہ مت کرو۔ اس جملے کا مطلب پیرالائز ہونا لیا جائے"
- بعض معاملات میں کامیابی اتنی اہم نہیں ہوتی جتنا کہ کرتے رہنا اہم ہوتا ہے۔
- اگر آپ اپنی اہمیت کو اپنی کامیابیوں اور ناکامیوں سے ناپتے ہیں تو پھر آپ جلد ہی اپنے آپ کو بے کار اور بے اہم سمجھنے لگیں گے۔
- ناکامی دراصل اگلی کوشش کی ہدایات ہوتی ہیں۔ یہ نئی دریافتوں کی طرف اشارہ کرتی ہیں۔ کسی عقلمند آدمی نے کیا خوب کہا ہے کہ "کامیابی سے بڑھ کر کوئی ناکامی نہیں کیوں کہ کامیابی اگلے راستے بند کر دیتی ہے"
- غلطی کے ڈر سے کام نہ کرنا نفسیاتی بیماری ہے۔ کام کی شرعات کر دینا اور ہونے والی غلطیوں کو خوش آمدید کہتے ہوئے سیکھنا ہی دراصل کام کرنے کا طریقہ ہے۔ کسی کام میں غلطی کا ڈر آپ کو کام سے روک دیتا ہے اس کی وجہ دراصل ان دیکھی چیز کا خوف ہے۔
- نئے تجربات کے لیے مزاحمتی رویہ اختیار کرنا۔ جمود کا شکار ہو کر تبدیلی کے خلاف مزاحمت کرنا۔ غرور و تکبر کا اظہار۔ بے وقوفانہ حد تک پلان پر عمل کرنا۔ بیرونی سیکیوریٹی کے متلاشی رہنا۔ ناکامی کے خوف میں مبتلا رہنا۔ ہر کام کو پرفیکٹ کرنے کا بھوت سوار کر لینا۔ غلطی کے ڈر سے کام ہی نہ کرنا وہ بڑے بڑے رویے ہیں جو ہمیں اپنی ذات کے محدود زون میں رکھتے ہیں

رسم ورواج اور روایتوں کے بندھن کو توڑ ڈالیں

دنیا "ایسا ہونا چاہیے" سے بھری ہوئی ہے۔ اور لوگ "چاہیے" کو اپنے رویے اور برتاؤ کے ساتھ عملی زندگی پر بھی بغیر سوچے سمجھے لاگو کرتے چلے جاتے ہیں۔ بہت سارے "چاہیے" کا مجموعہ بھی دراصل ایک غلطی کا بھنور ہے جس سے نکلنا ضروری ہے

آپ ہو سکتا ہے کہ کچھ ایسے اصولوں اور ضابطوں سے رہنمائی حاصل کرتے ہوں جنھیں نہ تو آپ نے بنایا ہے اور نہ ہی جن کی صحت کو آپ نے پرکھا ہے۔ لیکن ان اصولوں کو آپ توڑ نہیں سکتے۔ اور بذات خود فیصلہ نہیں کر سکتے کہ کون سے اصول آپ کے لیے ٹھیک ہیں اور کون سے اصول آپ کے لیے بے کار ہیں۔

کوئی اصول بھی مطلق نہیں ہوتا یعنی مکمل پرفیکٹ نہیں ہوتا۔ کوئی بھی اصول اور ضابطہ یا قانون ایسا نہیں ہے جو ہمیشہ کے لیے مفید اور کار آمد ہو اور ہر موقع کے لیے اچھا ہوں۔ لچکدار رویہ اپنا کر ہی آپ اصولوں اور ضابطوں سے فائدے حاصل کر سکتے ہیں۔ لیکن ان رسم ورواج اور ضابطوں کو چھوڑنا آپ کے لیے بہت مشکل اور تقریباً ناممکن ہو جاتا ہے۔ اگرچہ کہ یہ رسم ورواج آپ کے لیے کسی بھی طرح مفید نہیں۔ اپنی سوسائٹی اور تہذیب کے ساتھ ہم آہنگ ہونا کسی

وقت اچھا ہوتا ہے۔ لیکن حد سے گزر کر روایتوں اور رسم و رواج کا پابند ہونا اچھی بات نہیں۔ خاص طور پر اس دور میں کہ جب ناخوشگواریت، ڈپریشن، اور نفسیاتی مسائل کی بنیاد ہی یہ رسم و رواج اور روایات ہوں۔

اصول اور ضابطے ضروری ہوتے ہیں اور کسی مہذب معاشرے میں یہ اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ لیکن اصول وہ ضوابط کو مفید اور غیر مفید سوچنے کے بجائے ان پر اندھا اعتقاد کرنا ایک مختلف چیز ہے۔ یہ بات آپ کی انفرادیت اور شخصیت پر بہت ہی برے اثرات مرتب کرتی ہے۔ اکثر مواقعوں پر یہ اصول و ضابطے بے وقوفی پر مبنی ہوتے ہیں۔ اور بہت سے رسوم و رواج اور روایات سمجھ سے بالاتر ہوتی ہیں۔ جب اس طرح کا معاملہ ہو اور عملی زندگی میں آپ ان اصول و ضوابط اور رسم و رواج کی پابندی سے بے عملیت محسوس کر رہے ہوں تو ذرا ٹھہر کر ان کے بارے میں اور اپنے رویے کے بارے میں آپ کو سوچنے پڑے گا۔ کامن سینس کا استعمال ایسے مواقع میں بہترین نتائج لاتا ہے۔ رسم و رواج اور اصول و ضوابط کا غلام بننے کے بجائے کامن سینس کو استعمال کر کے مفید کاموں کو کرنا زیادہ بہتر ہوا کرتا ہے۔

ایک "چاہیے" اُس وقت انتہائی غیر صحتمندانہ ہوتا ہے جب وہ آپ کے صحتمندانہ اور پُر اثر رویے میں رکاوٹ بنے۔ جب آپ چاہیے کی بنیاد پر سوچے سمجھے بغیر کام کرتے ہیں تو دراصل آپ اپنے انتخاب کی آزادی کو کسی بیرونی طاقت کے حوالے کر دیتے ہیں۔ اور سوجھ بوجھ سے عاری ہو کر "چاہیے" اور روایات کے غلام بن جاتے ہیں۔

اگر آپ اپنے آپ کو کام کے دوران کسی "چاہیے" کی وجہ سے بے دلی کا شکار پاتے ہیں تو پھر سمجھ لیں کہ آپ نے اپنی آزادی یعنی انتخاب کی آزادی کسی بیرونی کنٹرول کے حوالے کر دی ہے۔ اس سلسلے میں آپ کو اندرونی اور بیرونی کنٹرول کی فلاسفی کو بخوبی سمجھنا ہو گا۔

اندرونی مرکز کنٹرول بمقابلہ بیرونی مرکز کنٹرول

یہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ تقریباً ستر فیصد لوگ ہمارے معاشرے میں بیرونی مرکز کنٹرول کے سہارے زندگی گزارتے ہیں۔ اُن کی شخصیت میں اندرونی مرکز کنٹرول نہیں ہوتا۔ اب سوال یہ ہے کہ یہ اندرونی مرکز کنٹرول اور بیرونی مرکز کنٹرول کیا ہوتا ہے؟

آپ کا مرکز کنٹرول بیرونی اس وقت ہوتا ہے جب آپ اپنی تمام جذباتی کیفیات اور موجودہ لمحے کی تمام تر صورتحال کی ذمہ داری کسی دوسرے شخص پر یا کسی دوسری چیز پر ڈال دیا کرتے ہیں۔ پس جب کبھی آپ سے یہ کہا جائے کہ "آپ بُرا کیوں محسوس کر رہے ہیں" تو آپ کا جواب کچھ یوں ہو گا۔ "میرے والدین نے میرے ساتھ بُرا برتاؤ کیا"۔ "اُس نے میری فیلنگ کو ہرٹ کیا"۔ "میرے دوست مجھے پسند نہیں کرتے"۔ "میری تو قسمت ہی خراب ہے"۔ "آج کل برائی آئی ہوئی ہے ہر چیز ہی میرے خلاف جا رہی ہے"۔ آپ کے یہ جوابات بتاتے ہیں کہ آپ کا مرکز کنٹرول بیرونی ہے۔ اس کے برعکس اگر آپ سے یہ سوال کیا جائے کہ آج آپ اتنے خوش کیوں ہیں اور آپ اس کے جواب میں یہ کہیں کہ "میرے دوستوں نے میرے ساتھ بہت اچھا برتاؤ کیا اور مجھے سراہا"۔ "میری قسمت مجھ پر مہربان ہو گئی ہے"۔ "کوئی بھی میرے خلاف نہیں، سب

میرے ہم خیال ہو گئے ہیں"۔ یا یہ کہ " وہ میرے پاس لوٹ آئی ہے " تو پھر بھی آپ کا مرکز کنٹرول بیرونی ہی ہے۔ جس میں آپ اپنے احساسات کی ذمہ داری اپنی ذات سے باہر کسی دوسرے شخص یا دوسری چیز پر ڈال دیا کرتے ہیں۔

جب کہ اندرونی مرکز کنٹر ول اُس وقت ہوتا ہے۔ جب آپ اپنے تمام احساسات اور موجودہ لمحے کی صورت حال کی ذمہ داری خود اپنے کاندھوں پر ڈالتے ہیں۔ اور ایسے لوگ ہمارے معاشرے میں بہت کم پائے جاتے ہیں۔ ایسے لوگوں سے جب یہ سوال پوچھا جاتا ہے۔ کہ آپ آج بُرا کیوں محسوس کر رہے ہیں تو ان کا جواب اندرونی مرکز کنٹرول کے تحت ہوتا ہے۔ "میں اس معاملے میں اُلٹا پُلٹا سوچ رہا ہوں"۔ "میں دوسروں کی کہی ہوئی باتوں کو کچھ زیادہ ہی اہمیت دے رہا ہوں"۔ "میں خواہ مخواہ ہی پریشان ہوں کہ لوگ کیا سوچیں گے"۔ "میں ابھی اتنا مضبوط نہیں ہو پایا کہ ناخوش ہونے کو نظر انداز کر سکوں"۔ "میرے اندر یہ صلاحیت نہیں ہے کہ میں اپنے آپ کو دکھی ہونے سے بچا سکوں"۔ اسی طرح جب اندرونی مرکز کنٹرول کا حامل شخص خوشی محسو س کرتا ہے۔ اور اُس سے پوچھا جائے کہ آپ خوش کیوں ہیں تو وہ جواب میں کہتا ہے کہ "میں نے اسی خوشی کے لیے سخت محنت کی ہے"۔ "میں نے ایسا کچھ کیا کہ چیزیں اور حالات میرے حق میں ہو گئے"۔ "میں اس بارے میں اچھا سوچ رہا ہوں"۔ "میں اپنا انچارج خود ہوں اس وجہ سے میں آج اس مقام پر ہوں"۔ اگر آپ اندرونی مرکز کنٹر ول کے حامل شخص ہیں تو آپ اُن ایک چوتھائی لوگوں میں سے ہیں جو تمام احساسات اور معاملات کی ذمہ داری بذاتِ خود کنٹرول کرتے ہیں۔ باقی کے تین چوتھائی لوگ وہ ہوتے ہیں جو ہر معاملے کا الزام دوسروں کے سر تھوپتے ہیں۔ اب آپ کو یہ سوچنا ہے کہ آپ ان میں کہاں فٹ ہوتے ہیں۔

تمام کے تمام "چاہیے" اور رسم ورواج اور روایات کے بندھن دراصل بیرونی مرکز کنٹرول ہوا کرتے ہیں۔ کیوں کہ یہ یا تو کسی شخص کی جانب سے یا پھر کسی چیز کی جانب سے آپ کے سامنے آتے ہیں۔ آپ کے خود کی جانب سے نہیں ہوتے۔ اگر آپ بہت سارے "چاہیے" سے لوڈڈ ہیں اوراُن رسم ورواج کو توڑنے کے قابل نہیں ہیں جو دوسروں نے متعین کیے ہیں تو پھر آپ بیر ونی مرکز کنٹرول کے زمرے میں آتے ہیں۔

بیرونی مزکز کنٹرول کی حامل ایک خاتون کی مثال پر غور کرتے ہیں۔ اِن خاتون کا بڑا مسئلہ خود ان کی نگاہ میں ان کا موٹاپا تھا۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ بہت سے چھوٹی چھوٹی شکایات بھی تھیں ۔ جب اُن سے وزن بڑھ جانے کے مسئلہ پر بات کی گئی ۔ اُنھوں نہ کہا کہ وہ پہلے ہی سے موٹی ہیں۔ بلکہ وہ تو ہمیشہ ہی سے موٹی ہیں۔ کیو ں کُان کے ساتھ یہ میٹا بولزم کا پرابلم ہے۔ یعنی وہ قدرتی طور پر ہی ایسی ہیں۔ کیوں کہ جب وہ بچہ تھیں تو اُن کی والدہ زبردستی انھیں ٹھونس ٹھونس کر کھانا کھلایا کرتی تھیں ۔ اب اُن کے کھانے کا پیٹرن ہی ایسا ہو گیا ہے۔ اس کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ ان کے شوہر ان پر توجہ نہیں دیتے اور بچے بھی انھیں نظر انداز کرتے ہیں۔

اُن کا کہنا تھا کہ انھوں نے موٹاپے سے نجات کے لیے ہر چیز ٹرائی کر لی ہے۔ انھو ں نے غمزدہ ہوتے ہوئے بتایا کہ وزن گھٹانے والی گولیاں، مختلف قسم کے ڈائٹ پلان، مختلف قسم کے ڈاکٹرز اور حکیم سب کو وہ آزما چکی ہیں۔ لیکن وزن میں کوئی فرق نہیں پڑا۔ حتٰی کہ روحانی علاج اور نجومی علاج بھی کروا چکی ہیں۔ اور اب آخر میں نفسیاتی تھراپی ایک آخری کوشش کے طور پر کروا رہی ہیں۔ اگر اس سے بھی کوئی فائدہ نہیں ہوا تو وہ یہ اعلا ن کر دیں گی کُان کے موٹاپے کا علاج کسی کے پاس نہیں ہے۔ اگر ہم ان خاتون کا تجزیہ کریں اور ان کے ذاتی نکتہ نظر کو سمجھنے کی کوشش

کریں۔ تو اس میں کوئی شبہ اور حیرت کی بات نہیں کہ یہ خاتون اپنا تھوڑا سا بھی وزن کم نہیں کر سکتیں۔ ہر چیز اور ہر شخص ان کے ساتھ سازش میں ملوث ہے۔ ان کی والدہ، شوہر اور بچے۔ حتیٰ کہ ان کا اپنا جسم اور ستارے بھی ان کے خلاف سازش میں لگے ہوئے ہیں۔ مطلب ان سب کی سازش انھیں موٹا کرنے میں اس قدر گہری اور کامیاب ہے کہ دنیا کا کوئی ڈائٹ پلان، کوئی ڈاکٹر، کوئی میڈیسن اس سازش کو ناکام بنانے میں کامیاب نہیں ہو سکتا۔

یہ خاتون بیرونی مرکز کنٹرول کی ایک بہترین مثال ہیں۔ ان کی ماں، شوہر، بچے اور کچھ اپنے ہی جسم کی کنٹرول نہ ہونے والی چیزیں دراصل ان کے موٹاپے کی اصل ذمہ دار ہیں۔ اس موٹاپے کا تعلق اُن کے اپنے کھانے کے انتخاب سے یا زیادہ کھانے سے نہیں ہے۔ یا پھر ہر وقت ہر قسم کی غذا کھانے سے نہیں ہے۔ بالکل اسی طرح اس مسئلہ سے باہر نکلنے کے لیے ضروری لوازمات کا تعلق بھی بیرونی لوگوں سے ہے۔ بجائے اس کے کہ یہ حقیقت تسلیم کی جائے کہ ماضی میں انھوں نے زیادہ کھانے کا انتخاب خود کیا تھا۔ یہ انتخاب موٹاپے کی اصل وجہ ہے۔ اور اب موٹاپے سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے بھی انھیں اپنے لیے کچھ نیا انتخاب کرنا پڑے گا۔ یہ خاتون دوسرے لوگوں کو ذمہ ار ٹھہرانے لگیں ہیں۔ جو کہ اس مسئلہ کو حل نہیں کر سکتے ہیں۔ اور اس سلسلے میں معاشرہ جو کچھ روایت یا رائج کے طو ر پر کر رہا ہے یہ بھی اُسی سمت میں چل پڑی ہیں۔ جب ان کے سب جاننے والے جم جانے لگے تو یہ بھی جم چلی گئیں۔ وہاں چند لوگوں نے میڈیسن کی رائے دی تو جم چھوڑ میڈیسن کی طرف بھاگ کھڑی ہوئیں۔ کسی نے موٹاپے کے خاتمے کے لیے ڈائیٹ پلان کی اہمیت اور میڈیسن کی غیر اہمیت کا کہا تو جھٹ میڈیسن چھوڑ ڈائٹ پلان کو فالو کرنا شروع کر دیا۔

وہ تمام لوگ جو تقدیر، قسمت اور ستاروں پر یقین رکھتے ہیں اور سمجھتے ہیں کہ وہ قدرت کی جناب سے مجبور اور پابند ہیں۔ دراصل وہ سب کے سب بیرونی مرکز کنٹرول کے زمرے میں آتے ہیں۔ اگر آپ یہ یقین کرتے ہیں کہ آپ کی زندگی میں ہونے والے تمام معاملات، حالات اور واقعات پہلے ہی سے فکسڈ اور طے کر لیے گئے ہیں اور آپکو صرف اور صرف ان پر بلا چوں وچرا عمل کرنا ہے تو پھر آپ ہر قسم کے "چاہیے" سے لوڈڈ ہو کر ان پر عمل کرتے رہیں گے۔

بحیثیت مسلمان ہمیں یہ سکھایا جاتا ہے کہ "اچھی اور بری تقدیر اللہ کی طرف سے ہے" اس جملے میں تقدیر کے بجائے قدر کا لفظ سمجھا جائے تو مطلب ہی بدل جاتا ہے۔ یعنی "اچھی اور بُری قدریں اللہ کی طرف سے متعین کر دی گئی ہیں" اب فیصلہ ہمیں خود کرنا ہے کہ کیا اختیار کریں اچھی قدریں اختیار کریں گے تو جنت ملے گی۔ اور دنیا بھی جنت بن جائے گی۔ اور اگر بُری قدریں اختیار کریں گے تو یہ دنیا بھی دوزخ بن جائے گی اور آخرت میں بھی دوزخ ملے گی۔ عمل اور اختیار کے معاملے میں ہم آزاد ہیں۔

اسی طرح ایک جملہ اور ہمیں کنفیوز کرتا ہے۔ "ہر کام اللہ کے حکم سے ہوتا ہے"۔ اسے بھی تھوڑا دوسرے زاویے سے دیکھیں تو سب کنفیوژن دور ہو جاتی ہے۔ اور وہ یہ ہے کہ "ہر کام اللہ کے بنائے ہوئے اصول، قوانین اور ضابطوں کے تحت ہوتا ہے" ۔ ان اُصولوں کی پاسداری ہمیں کائناتی نظام سے ہم آہنگ کر کے فائدہ پہنچاتی ہے اور ان اُصولوں کی مخالفت ہمیں کائناتی نظام کے مخالف سمت میں بہا کر نقصان پہنچاتی ہے۔

جب تک آپ کا مرکز کنٹرول بیرونی ہوتا ہے تب تک آپ اپنی ذات کی تکمیل کبھی نہیں کر پاتے۔ آپ اس دنیا میں کسی خاص مقصد کے تحت بھیجے گئے ہیں۔ اس مقصد کی آگاہی اور تکمیل اُسی وقت ممکن ہے جب آپ اندرونی مرکز کنٹرول کے حامل شخص ہوں۔ اگر آپ "چاہیے" اور "روایات" اور بیرونی مرکز کنٹرول کے تحت زندگی گزارتے ہیں تو ساری عمر بس آپ وہ کرتے رہتے ہیں جن کا تقاضہ یہ "چاہیے"، "روایات" اور دوسرے لوگ اور چیزیں کرتے ہیں۔

آپ کبھی بھی اپنی زندگی کے مقصد کو نہ تو سمجھ سکتے ہیں اور نہ ہی پا سکتے ہیں اگر جو آپ اس بات پر جمے رہیں کہ لوگ آپ کو کنٹرول کریں۔ یا پھر کوئی بیرونی قوت آپ پر سوار ہو جائے۔ جب تک آپ کا مرکز کنٹرول اندرونی نہیں ہو گا جب تک آپ اپنے اس دنیا میں بھیجے جانے کا مقصد نہیں جان پائیں گے۔

پُر اثر ہونے کا مطلب یہ نہیں کہ آپ کی زندگی کے تمام مسئلے ختم ہو جائیں۔ بلکہ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کا مرکز کنٹرول بیرونی جانب سے ختم ہو کر اندرونی جانب منتقل ہو جائے۔ اس طرح آپ اپنے تمام جذباتی تجربات اور احساسات کی ذمہ داری بذات خود لینے لگیں گے۔ آپ روبوٹ نہیں ہیں جو دوسروں کے بنائے ہوئے اصول و ضوابط کے عین مطابق اپنی زندگی گزارتے رہیں اور اس بات کا آپ کو ذرہ بھر بھی احسا س نہ رہے۔ آپ اُن دوسروں کے بنائے ہوئے "چاہیے" اور اصولوں کو ذرا ایک سخت نگاہ سے دیکھیں اور ان معاملات میں اپنا مرکز کنٹرول مضبوط کرنے کی مشق شروع کر دیں۔ اپنی سوچیں احساسات اور برتاؤ کے سلسلے میں اپنا مرکز کنٹرول اپنے آپ کی جانب موڑنے کی بھرپور مشق کرنا شروع کر دیں۔ سماجی آئینوں کا اثر نہ

لیں۔ ہر چیز کا ذمہ دار دوسروں کو ٹھہرانا چھوڑ دیں۔کچھ کرنے اور کچھ نہ کرنے کی اصل وجہ دراصل آپ ہیں۔اپنا کنٹرول دوسروں کے ہاتھوں میں دینے سے گریز کریں۔

الزام تراشی اور ہیرو سمجھنا

یہ دراصل بیرونی مرکز کنٹرول برتاؤ کے دو متصاد سرے ہیں۔جب کبھی بھی آپ کسی بھی معاملے میں ذمے داری قبول نہیں کرتے تو اس سے چھٹکارا پانے کا آسان طریقہ دوسروں پر الزام تراشی کر کے ڈھونڈ لیتے ہیں۔ تمام لوگ جو بیرونی مرکز کنٹرول کے حامل ہوتے ہیں وہ دراصل الزام تراشی کے سائیبان تلے زندگی گزارتے ہیں۔

تمام قسم کے الزام جو ہم دوسروں پر لگاتے ہیں وہ صرف اور صرف وقت کا ضیاع ہیں۔خواہ آپ کتنا ہی دوسرے شخص میں غلطیاں تلاش کر لیں خواہ آپ کسی کو کتنا ہی موردالزام ٹھہرا لیں، آپ اس کے نتیجے میں تبدیل نہیں ہوں گے۔الزام تراشی سے صرف ہوتا یہ ہے کہ تمام تر معاملے کا فوکس آپ کی اپنی ذات سے ہٹ جاتا ہے۔جب آپ اپنی ناخوشگوار زندگی، غم اور فرسٹریشن کا ذمہ دار کسی بیرونی سبب کو ٹھہراتے ہیں تو دراصل آپ اپنی ذات کو بالکل بھول جاتے ہیں۔الزام تراشی بذات خود ایک بے وقوفانہ عمل ہے۔اگر الزام تراشی کا کوئی اثر ہوتا بھی ہو تو اس کا آپ پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کسی کو موردِ الزام ٹھہرا کر اسے کسی معاملے میں گلٹی فیل کرانے میں کامیاب تو ہو جائیں لیکن جس بات نے آپ کو ناخوش کیا ہے اس بات کو تبدیل کرنے اور اپنے حق میں کرنے میں شاید آپ کامیاب نہ ہوں۔

اگر ایک جانب آپ کسی کو موردِ الزام ٹھہراتے ہیں تو اس کی دوسری انتہا یہ ہے کہ کسی کو اپنے لیے ہیرو تصور کر لیتے ہیں۔ اس طرح آپ اپنی اہمیت کا اندازہ دوسروں سے لگانے کی کوشش کرتے ہیں۔ "اگر فلاں شخص ایسا کرتا ہے تو مجھے بھی ایسا کرنا چاہیے" دوسروں کو ہیرو سمجھنا اپنی ذات کی تحقیر کرنے کے مترادف ہے۔ دوسروں کو ہیرو سمجھنا دراصل دوسروں کو اپنے سے زیادہ اہمیت دینا ہے اور اپنی ذات کی تکمیل کے لیے دوسروں کی طرف دیکھتے رہنا ہے۔ دوسروں کو سراہنا اوران کے کارناموں کی تعریف کرنے میں کوئی برائی نہیں لیکن ان کو اپنی زندگی کا ماڈل بنالینا اور ان کے متعین کردہ معیار کو بلا سوچے سمجھے شخصیت پرستی کی بنیاد پر اختیار کرنا دراصل ایک غلطی ہے۔

جن کو آپ ہیروز سمجھ کر شخصیت پرستی کا شکار ہوتے ہیں وہ سب کے سب دراصل لوگ ہی ہوتے ہیں۔ یہ سب انسان ہی ہوتے ہیں۔ وہ سب بھی روزمرہ وہی کرتے ہیں جو آپ کرتے ہیں۔ انھیں بھی وہیں کھجلی ہوتی ہے جہاں آپ کو ہوتی ہے۔ سو کر اٹھنے پر وہ بھی ویسے ہی عجیب و غریب ہوتے ہیں جیسے کہ آپ ہوتے ہیں ان کے منہ سے بھی ویسی ہی بو آتی ہے جیسے کہ آپ کے منہ سے آتی ہے۔

آپ کی زندگی میں آپ جنھیں ہیرو سمجھتے ہیں وہ آپ کو کچھ نہیں سکھاتے۔ اور وہ کسی بھی طرح سے آپ سے بہتر نہیں ہیں۔ سیاستدان، ایکٹرز، گلوکار، کھلاڑی، آپ کا باس، ڈاکٹر، استاد اور جو کوئی بھی ہوں بس صرف وہ اس میں ماہر ہوتے ہیں جو کام وہ کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ وہ کچھ بھی نہیں ہوتے۔ بس انھوں نے اپنے کام کی سمت میں بہت سارا وقت لگایا ہوا ہے۔ اسی وجہ سے وہ اپنے کام میں مہارت رکھتے ہیں۔ آپ بھی اگر اتنا ہی وقت کسی کام میں لگا ڈالیں تو آپ بھی اتنے ہی

ماہر ہو جائیں گے۔ اگر آپ انھیں ہیرو مان کر، ان کی شخصیت پرستی میں مبتلا ہو کر انھیں اپنے سے اعلیٰ وارفع سمجھتے ہیں تو دراصل آپ اپنے اچھے احساسات کا ذمہ دار دوسروں کو بنا دیتے ہیں۔

بیرونی مرکز کنٹرول کے حامی اشخاص دوسروں کے بیچ میں ہوتے ہیں۔

Blame game-------- The fool---------- Hero worship

آپ کو کیسا محسوس کرنا چاہیے اور آپ کو کیا کرنا چاہیے اس کے لیے آپ اگر دوسروں کی طرف دیکھتے ہیں تو دراصل آپ کا برتاؤ انتہائی بے وقوفانہ ہوتا ہے۔ ہر قسم کے احساسات اور کام کی ذمہ داری آپ کو خود لینی ہے۔ اور ہر نتیجہ کا ذمہ دار بھی خود کو سمجھنا ہے۔ ایسا کر کے ہی آپ اس غلطی کے بھنور سے باہر نکل سکتے ہیں۔ جب آپ بلیم گیم اور شخصیت پرستی سے آزاد ہوں گے تو تب ہی آپ بیرونی مرکز کنٹرول سے چھٹکارا پا کر اندرونی مرکز کنٹرول کی طرف منتقل ہوں گے۔ اور اندرونی مرکز کنٹرول کے حامل شخص کے لیے نہ تو اپنے لیے کوئی "چاہیے" ہوتا ہے اور نہ ہی دوسروں کے لیے۔

ٹھیک بمقابلہ غلط کا چکر

یہاں ٹھیک اور غلط کا سلسلہ مذہبی، فلاسفی یا اخلاقی معاملات کے لیے نہیں ہے۔ کہ کیا چیز ٹھیک ہے اور کیا چیز غلط۔ بلکہ یہاں موضوع کلام آپ کی شخصیت کے اس پہلو سے ہے جس میں آپ اپنی خوشی اور غم کا تعلق ٹھیک اور غلط سے جوڑ لیتے ہیں۔ کچھ چیزیں آپ کے لیے ٹھیک اور کچھ چیزیں آپ کے لیے غلط ہوتی ہیں۔ جن پر آپ مضبوطی سے جمے رہتے ہیں۔ اور ہر "چاہیے" کے لیے آپ کا اپنا طرز فکر ہوتا ہے۔ اس معاملے میں آپ کا ایک غیر صحتمندانہ نکتہ نظریہ ہوتا ہے

کہ آپ ٹھیک کا مطلب اچھا اور منصفانہ سمجھتے ہیں۔ اور غلط کا مطلب بُرا اور غیر منصفانہ سمجھتے ہیں۔ یہ نکتہ نظر بے وقوفی پر مبنی ہے۔ دراصل اس تصور کے ساتھ ٹھیک اور غلط نہیں پایا جاتا۔ ٹھیک کا مطلب آپ کی نظر میں اس بات کی گارنٹی ہے کہ آپ جو کچھ کرتے ہیں اُس کا نتیجہ اچھا ہی نکلے گا۔ جبکہ یا بات بھی حقیقت ہے کہ دنیا میں گارنٹی نام کی کوئی چیز نہیں ہوتی۔

آپ کسی بھی معاملے میں فیصلہ کرتے ہوئے یہ سوچ سکتے ہیں نتیجہ مختلف نکل سکتا ہے یا نتیجہ پُر اثر ہو سکتا ہے۔ یا قانون اور اصول کے عین مطابق ہو سکتا ہے۔ لیکن جب آپ کسی معاملے کے نتیجے کو بالکل ٹھیک اور بالکل غلط کے تناظر میں دیکھنے لگتے ہیں تو پھر آپ مسائل اور پریشانی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ "مجھے تو ہر چیز بالکل ٹھیک چاہیے۔ لیکن جب مجھے لوگ اور چیزیں بالکل ٹھیک نہیں ملتے تو میں پریشان ہو جاتا ہوں"۔ یہ سوچ دراصل آپ کو مشکل کا شکار کر دیتی ہے۔

کوئی بھی چیز دراصل سو فیصد نہ تو ٹھیک ہوتی ہے اور نہ ہی سو فیصد غلط ہوتی ہے۔ بلکہ ٹھیک اور غلط کے درمیان میں ہوتی ہے۔ اصل مسئلہ نکتہ نظر کا ہوتا ہے۔ آپ کسی معاملے کو جس نکتہ نظر سے دیکھتے ہیں اُس جانب سے آپ کو چیز ٹھیک نظر آتی ہے۔ جبکہ کوئی دوسرا اُسی معاملے کو کسی دوسرے نکتہ نظر سے دیکھ کر اُسے غلط قرار دے دیتا ہے۔ معاملہ یا چیز بذات خود ٹھیک یا غلط نہیں ہوتی بلکہ نکتہ نظر کا فرق ہوا کرتا ہے۔ ایک آدمی اگر نیلے گلاسز کا چشمہ لگا کر دنیا کو دیکھے تو اسے دنیا نیلی ہی نظر آتی ہے۔ جبکہ کوئی دوسرا آدمی سبز گلاسز کا چشمہ لگا کر دنیا کو دیکھے تو دنیا سبز ہی نظر آئے گی۔ اب اگر یہ دونوں اپنے اپنے تجربے کی بنیاد پر دنیا کو نیلا اور سبز قرار دے کر ایک دوسرے کو غلط اور خود کو ٹھیک قرار دیتے رہیں تو اِن کے آپس کا اختلاف بڑھتا ہی جائے گا۔ لیکن دونوں اگر اپنے اپنے چشمے اُتار کر ایک دوسرے سے بدل لیں تو شاید ایک دوسرے کی بات کو

سمجھ لیں۔ اور اگر دونوں اس قابل ہو جائیں کہ اپنے اپنے چشمے کو بالکل ہی چھوڑ دیں تو دنیا کو حقیقی نگاہ سے دیکھ کر دنیا کی خوبصورتی سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

بالکل اسی طرح ہم نے بھی ٹھیک اور غلط کے لیے اپنے اپنے نکتہ نظر کا چشمہ لگایا ہوا ہے۔ اور ہر معاملے کو اپنے اپنے ٹھیک اور غلط کے پیمانوں سے ناپتے رہتے ہیں۔ اور اختلاف کو مسلسل قائم رکھ کر اپنی اپنی زندگیوں میں تلخیاں گھولتے رہتے ہیں۔

زندگی کے معاملات بالکل بلیک یا وائٹ نہیں ہوتے۔ بلکہ یہ بلیک اور وائٹ کے درمیان یعنی گرے ہوا کرتے ہیں۔ چیزوں کو ان کی انتہا پر پہنچ کر نہیں دیکھتے رہنا چاہیے بلکہ دونوں انتہاؤ ں کے ہمیشہ درمیان رہ کر دیکھنا چاہیے۔ آر یا پار کا فلسفہ حقیقی اور خوشگوار زندگی گا فلسفہ نہیں ہے۔

اس چنگل میں پھنسنے سے بچنے کے لیے ٹھیک اور غلط کی سوچ کو خیر باد کہنا پڑے گا۔ شادی شدہ زندگی میں، گھریلو اور ازدواجی معاملات میں ہر وقت بیوی کے لیے یہ ثابت کرتے رہنا کہ وہ کس قدر غلط ہے کے بجائے آپ اپنی توقعات کے چشمے کو اتار کر مختلف معاملات میں تبادلہ خیال کر سکتے ہیں۔ وہ آپ سے مختلف ہو سکتی ہے اس بات کو تسلیم کر لینا ہی دراصل بحث و مباحثہ اور تکلیف دہ ٹھیک اور غلط کی بحث کو تحلیل کر سکتا ہے۔ لہٰذا ٹھیک اور غلط کے چکر میں پڑے بغیر جب آپ ایک دوسرے سے بات چیت اور تعلقات قائم کرتے ہیں تو پھر آپ تعلقات کو انجوائے کرتے ہیں۔ تمام قسم کے ٹھیک اور غلط تصورات آپکی "چاہیے" کی سوچ سے منسلک ہوتے ہیں۔ یہ "چاہیے" ہی مسائل کو جنم دیتا ہے اور اختلافات کا سبب بنتا ہے۔

ٹھیک اور غلط کے چکر میں پڑ کر فیصلہ نہ کر پانا

اگر آپ کسی سے پوچھیں کہ کیا اسے فیصلہ کرنے میں دقت ہوتی ہے تو عام طور پر لوگ جواب دیتے ہیں "ہاں بھی اور نہیں بھی"۔ شاید آپ کو بھی فیصلہ کرنے میں دقت محسوس ہوتی ہو۔ حتیٰ کہ چھوٹے چھوٹے معاملات میں بھی۔ اس کا سبب بھی دراصل سوچ کی ترقی شدہ شکل ہے۔ کہ جس میں آپ چیزوں کو ٹھیک اور غلط کے زمرے میں رکھتے ہیں۔ درست فیصلہ کرنے کے چکر میں آپ فیصلہ ہی نہیں کر پاتے۔ درست کا معیار آپ کی نظر میں بالکل ٹھیک ہونا ہوتا ہے۔ اسی طرح چیزوں اور کاموں کے انتخاب کو مسلسل ٹالتے رہنا کہ جس کو آپ غلط سمجھتے ہوں اگرچہ کہ وہ آپ کے لیے ضروری ہی کیوں نہ ہوں یہ بھی دراصل وہی رویہ ہے جس میں آپ ٹھیک اور غلط کی وجہ سے فیصلہ نہیں کر پاتے۔ لیکن جب آپ فیصلہ کرتے وقت ٹھیک اور غلط کے چکر میں نہیں پڑتے تو ایک لمحے میں فیصلہ کر لیتے ہیں۔

اگر آپ بالکل ٹھیک کالج میں داخلہ لینا چاہتے ہیں تو شاید آپ ہمیشہ بے عمل ہی رہیں گے۔ اور ٹھیک کالج کو ڈھونڈتے ہی رہ جائیں گے۔ اور اگر آپ بالآخر کافی تگ و دو کے بعد کسی کالج میں داخلہ لے بھی لیں تو بعد کو آپ کہتے نظر آئیں گے کہ آپ کا یہ فیصلہ غلط تھا۔ کیوں کہ کوئی بھی کالج بالکل ٹھیک نہیں ہو سکتا۔ اس کے بجائے آپ کو سوچنا چاہیے کہ "بالکل ٹھیک کالج نام کی کوئی چیز دنیا میں نہیں ہے۔ اگر میں کالج اے کا انتخاب کرتا ہوں تو مجھے یہ یہ چیزیں حاصل ہوں گی۔ اور یہ یہ چیزیں حاصل نہیں ہوں گی۔ جبکہ کالج بی ان ان چیزوں کا حامل ہے"۔ کوئی بھی چیز بالکل ٹھیک نہیں ہوتی۔ بس ایک چیز دوسری چیز سے مختلف ہوتی ہے۔ کسی بھی چیز کے بارے میں بالکل ٹھیک ہونے کی کوئی گارنٹی نہیں دی جاسکتی۔ چاہے آپ کسی چیز کا انتخاب کر لیں وہ سو فیصد ٹھیک

نہیں ہوتی۔ آپ اپنے فیصلہ کرنے کی قوت کے مسئلہ کو یہ سوچ کر آسانی سے حل کر سکتے ہیں کہ "فیصلہ نہ تو ٹھیک ہوا کرتا ہے نہ غلط۔ نہ اچھا ہوا کرتا ہے نہ بُرا۔ اور نہ ہی بہتر اور بد تر ہوا کرتا ہے۔ بس مختلف ہوا کرتا ہے"۔

جب آپ ایک مرتبہ ان غیر ضروری اور خود شکستہ ٹھیک اور غلط کو چھوڑ دیں گے تو آپ کے لیے مختلف معاملات میں فیصلہ کرنا دراصل دو چیزوں کے درمیان ترجیح اختیار کرنے کا معاملہ ہو گا۔ اور آپ فوری فیصلہ کر پائیں گے۔ اور اگر آپ آگے چل کر اپنے فیصلے سے خود ہی متفق نہ ہونے کا انتخاب کریں تو آپ کو فوراً دوسری چیز کے انتخاب میں بڑی آسانی ہو گی۔ اس مرحلے پر آپ ٹھیک اور غلط کے چکر میں پڑنے کے بجائے اپنے فیصلے سے ہونے والے زیادہ سے زیادہ فوائد حاصل کرنے کی کوشش کریں گے۔

"چلو اب اسے ٹیسٹ کرتے ہیں" سے زیادہ فیصلہ کن بات کوئی اور نہیں ہے۔ ایک بچہ جو کہ اپنے لیے سیپیاں جمع کرتا ہے ٹھیک یا غلط نہیں ہوتا۔ بالکل اسی طرح کسی کمپنی کا مینیجر جو فیصلے کرتا ہے وہ بالکل ٹھیک اور غلط نہیں ہوتے بلکہ کئی آپشن میں ترجیحاً درست ہوتے ہیں۔

شاید آپ اس بات پر یقین رکھتے ہوں کہ غلط نظریات بُرے ہوتے ہیں۔ اور انھیں بیان نہیں کرنا چاہیے۔ جبکہ ٹھیک نظریات کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے۔ شاید اپنے بیوی بچوں اور دوست احباب کے درمیان آپ یہ کہا کرتے ہوں "اگر کچھ کہنا یا کرنا ہو تو ٹھیک کہنا اور ٹھیک کرنا چاہیے ورنہ خاموش رہنا بہتر ہے"۔ "ٹھیک کہنا اور کرنا ہو تو کرو ورنہ چُپ رہو"۔ آپ کی اس بات میں خطرناک پہلو ہے۔ آپ کا یہ جبری رویہ تمام لوگوں کو کوشش پر آمادہ کرنے کے بجائے بالکل

ٹھیک نہ کر پانے کی سوچ سے متاثر ہو کر بے عمل رہنے پر آمادہ کرتا ہے۔ کون فیصلہ کرے گا کہ ٹھیک کیا ہے اور غلط کیا ہے۔ یہ تو وہ سوال ہے کہ جس کا جواب کبھی بھی تسلی بخش نہیں دیا جاسکا۔ قانون بھی یہ فیصلہ نہیں کرتا کہ ٹھیک کیا ہے یا غلط کیا ہے بلکہ قانون یہ فیصلہ کرتا ہے کہ معاملہ قانونی ہے یا غیر قانونی۔

آپ کی بھرپور سرگرمی آپ کے درست انتخاب سے ناپی نہیں جاتی۔ آپ کسی بھی کام کے انتخاب کے بعد اپنے آپ کو جذباتی طور پر کس طرح کنٹرول میں رکھتے ہیں اور آپ اپنے موجودہ لمحات کو کس طرح گزارتے ہیں۔ یہ بات آپ کے بھرپور اور سرگرم ہونے کا پیمانہ ہے۔ کیونکہ انتخاب کے ٹھیک ہونے کا معاملہ ُان بہت سے "چاہیے" پر مشتمل ہتا ہے جن کو ختم کرنے کی آپ کوشش کر رہے ہیں۔

آپ کا نئے انداز سے سوچنا آپ کے لیے دو طرح سے مفید ہو گا۔ ایک تو یہ کہ آپ بے کار کے "چاہیے" کو ختم کر کے اندرونی مرکز کنٹرول حاصل کر لیتے ہیں اور دوسرا یہ کہ آپ ٹھیک یا غلط کے چکر میں پڑے بغیر بہت جلد فیصلہ کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

"چاہیے"، "لازمی چاہیے" اور "اخلاقی فرض"

جب کبھی آپ اپنے آپ کو ایسا برتاؤ کرتے ہوئے پائیں جسے آپ محسوس کریں کہ آپ کو ایسا برتاؤ کرنا چاہیے اگرچہ کہ آپ ُاس موقع پر ترجیحاً کوئی دوسرا برتاؤ بھی کر سکتے ہیں۔ تو بس سمجھ لیں کہ آپ چاہیے کے چنگل میں پھنس گئے چکے ہیں۔ کسی نفسیاتی ماہر نے کہا ہے کہ "چاہیے"

ہمارے اندر تناؤ کے احساسات کو پیدا کرتا ہے۔ اور آپس کے تعلقات میں "ایسا ہونا چاہیے" بہت زیادہ بگاڑ کا سبب بنتا ہے۔

کیا لفظ "چاہیے" آپ کی زندگی پر اثر انداز ہوتا ہے؟ کیا آپ یہ بات محسوس کرتے ہیں کہ آپ کو اپنے ساتھی کے ساتھ مہربان ہونا چاہیے۔ اپنی بیوی کا ہاتھ بٹانے والا ہونا چاہیے۔ اور اپنے بچوں کا مددگار ہونا چاہیے۔ اور آپ کو ہمیشہ سخت محنت کرنی چاہیے۔ اگر آپ کسی بھی وقت ان میں سے کسی بھی ایک چاہیے کو بھی پورا نہیں کر پائیں تو آپ اپنے آپ کو لعنت ملامت کرنے لگتے ہیں۔ اور تناؤ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ لیکن اگر آپ اس بات پر غور کریں کہ ان میں سے بہت "چاہیے" آپ کے اپنے ذاتی نہیں ہیں۔ یہ حقیقتاً دوسروں کے بنائے ہوئے چاہیے ہیں۔ جنھیں آپ نے اپنے اوپر سوار کر لیا ہے۔ تو دراصل پھر آپ "چاہیے" کے چنگل میں پھنس گئے ہیں۔ دنیا کے بے شمار لوگ ساری زندگی "چاہیے" کی جگالی کرتے رہتے ہیں۔ ہمیں یہ کرنا چاہیے۔ ہمیں یہ نہیں کرنا چاہیے۔ دنیا میں جتنے "چاہیے" ہیں اتنے ہی "نہیں چاہیے" بھی ہیں۔ آپ کو منہ نہیں بنانا چاہیے۔ آپ کو غصہ نہیں کرنا چاہیے۔ آپ کو بے وقوفی نہیں کرنی چاہیے۔ آپ کو بچکانہ حرکتیں نہیں کرنی چاہیے۔ آپ کو چھچھوراپن نہیں کرنا چاہیے۔ آپ کو اس طرح کے کپڑے نہیں پہننے چاہیے۔ آپ کو اس طرح نہیں دیکھنا چاہیے۔

کیا آپ اپنی زندگی کو "چاہیے" اور "نہیں چاہیے" کی جگالی کرتے ہوئے گزارتے ہیں؟۔ تمام "چاہیے" کے لیے اطمینان قلب ہو جائے اور دل مطمئن ہو جائے یہ ضروری نہیں۔ جب بھی آپ کسی دوسرے کے "چاہیے" اور "نہیں چاہیے" کو مطمئن کرنے کے لیے کام کرتے ہیں تو دراصل آپ دوسروں کو اجازت دے دیتے ہیں کہ وہ آپ کو کنٹرول کرے۔ اس طرح آپ اپنی

خواہش اور ضرورت کے بجائے دوسروں کے "چاہیے" اور "نہیں چاہیے" پر عمل پیرا ہو جاتے ہیں۔ یہ بات یاد رکھیں کہ نہ تو کوئی آپ کو نمبر دے گا اور نہ ہی کوئی آپ کو سزا دے گا اگر آپ کسی کے "چاہیے" یا "نہیں چاہیے" پر عمل کریں گے۔

طور طریقے، آداب اور چاہیے

ہمارے معاشرے کے غیر ضروری آداب اور طور طریقے دراصل "چاہیے" کی بہترین مثال ہوتے ہیں۔ اور ہم ان پر اس لیے عمل کرتے ہیں کہ سب ایسا ہی کرتے ہیں۔ کسی نے طور طریقے اور آداب بنائے اور ہم ان پر بلا سوچے سمجھے عمل کرتے جا رہے ہیں۔ مفید اور کار آمد آداب اور طور طریقوں پر سوچ بوجھ کے ساتھ عمل کرنا ایک الگ بات ہے۔ لیکن بے کار اور دوسروں کو خوش کرنے کی خاطر خود مجبوری میں آداب اور طور طریقوں کو ذہنی بوجھ کے ساتھ بجالانا ایک سنگین غلطی ہے۔ چھوٹوں کے لیے ضروری ہے کہ بڑوں کو سلام کریں۔ کسی بڑے کی آمد پر سب کھڑے ہو جائیں۔ کھانا کھانے کے لیے میزبان کی آمد کا انتظار کریں۔ مرد عورتوں کو پرپوز کریں۔ اس موقع پر یہ پہنیں۔ بیرے کو ٹپ میں کچھ نہ کچھ دیں۔ یہ بولیں اور یہ نہ بولیں۔ زور سے نہ ہنسیں۔ آواز سے نہ چھینکیں۔ تمام معاملات میں اپنے آپ سے نہ پوچھیں بلکہ دوسروں کو دیکھیں اور انھیں فالو کریں۔

تقریباً نوے فیصد ادب و آداب اور طور طریقے بے معنی ہوتے ہیں جو کہ کبھی کسی نے بنا دیے تھے اور ہم سب ان پر بغیر چوں و چرا کیے عمل کیے جا رہے ہیں۔ بچے بڑوں سے سوال نہ

پوچھیں۔ بڑوں کی بات کا جواب نہ دیں اگر کسی نے ایسا کیا تو وہ بہت ہی خراب اور زبان چلانے والا کہلائے گا۔ بڑوں کے سامنے کھکھلا کر نہ ہنسیں۔ خوشی کا اظہار جرم ہے۔ دل کی بات کہنا ادب کے خلاف ہے۔ جو پکے ُاسے چُپ چاپ کھالیں۔ لڑکیاں کام کریں اور لڑکے عیش کریں۔ مرد کمائیں اور عورتیں خرچ کریں۔

درست طریقہ یہ ہے کہ آپ جسے مفید اور کارآمد سمجھتے ہیں اس پر اس طرح عمل کریں کہ دوسروں کو اس سے نقصان نہ ہو خواہ وہ آداب اور طور طریقے کے خلاف ہی کیوں نہ ہو۔ آپ کو کیا پہننا چاہیے، کیا کھانا چاہیے، کیسے بیٹھنا چاہیے اس کا فیصلہ آپ خود کریں۔ مجھے کیا پہننا چاہیے کا سوال اپنے آپ سے کریں طور طریقوں اور آداب سے مت پوچھیں۔ اب مجھے کیا کرنا چاہیے کے جواب میں آپ وہ عمل کریں جسے آپ درست سمجھتے ہوں۔ اور جس سے کسی کا نقصان نہیں ہوتا ہو۔ آداب اور طور طریقوں کو ایک سائیڈ پر رکھ دیں۔ ایسا کرنے سے آپ کی سوجھ بوجھ کی صلاحیت پروان چڑھے گی۔ اور آپ میں فیصلہ کرنے اوُرس پر عمل کرنے کی قوت پیدا ہو گی۔ طور طریقے اور آداب آپ کو کنٹرول نہ کریں بلکہ آپ آگے بڑھ کر آداب اور طور طریقوں کو آپریشن کے عمل سے گزاریں جو ٹھیک ہُواسے آمادگی کے ساتھ اپنالیں۔ اور جنھیں آپ مفید نہ سمجھتے ہوں ُانھیں خوشی سے خیر باد کہہ دیں۔

قانون اور احکامات پر اندھادھند عمل

انسانی تاریخ کے کچھ انتہائی خراب برتاؤ کچھ اس طرح سے انجام پذیر ہوئے ہیں جسے ُاں نے احکامات اور قانون کی پاسداری کے نام پر انجام دیے ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ نازیوں نے ساٹھ لاکھ

یہودیوں کا قتل عام کیا اور باقیوں کے ساتھ بُرا سلوک روا رکھا صرف اس لیے کہ یہ اُس وقت کا قانون تھا۔ بعد میں اس کھلی بربریت کا ذمہ دار جرمن کی پوری قوم کو ٹھہرایا گیا۔ حالاں کہ اس قانون کو بنانے والا صرف ہٹلر اور اس کے چند ساتھی تھے۔ باقی تمام لوگ تو صرف آرڈر کو اور قانون کے احکامات پر سختی سے عمل کرنے والے تھے۔

اسی طرح ہمارے ہاں بھی آرڈر اور قانون پر اندھے طریقے سے عمل کرنا ضروری سمجھا جاتا ہے۔ آفیسرز یہ کہتے نظر آتے ہیں مجھے اس بات سے کوئی سروکار نہیں کہ یہ قانون مفید ہے یا غلط بس میں تو آپ سے اس پر عمل کراؤں گا۔ سوچیں مت بس رُول کو فالو کریں۔

سوئمنگ پول، ٹینس کورٹ اور عام پبلک کے مقامات پر زیادہ تر رُول بے مصرف ہی ہوتے ہیں۔ ایک مرتبہ ایک سوئمنگ پول کے کنارے پر ارد گرد بہت سارے نوجوان بیٹھے ہوئے تھے۔ اچھی خاصی گرمی بھی تھی۔ اور سب کے سب سوئمنگ کے لیے بے قرار بھی تھے۔ لیکن کوئی بھی سوئمنگ کے لیے پُول میں اُترا نہیں رہا تھا۔ جب اُن سے اس کی وجہ پوچھی گئی تو پتہ چلا کہ بڑوں کی ٹائمنگ شام چھ بجے سے آٹھ بجے تک ہے۔ یہ رُول ہے اگرچہ کہ یہ رُول کسی کو پسند نہیں۔ کوئی بھی نوجوان اس رُول سے خوش نہیں اور کوئی بھی نوجوان شام چھ بجے سے رات آٹھ بجے کے دوران سوئمنگ کرنا نہیں چاہتا لیکن اس کے باوجود یہ رُول موجود ہے۔ رُول اپلائی کرنے میں کوئی لچک نہیں ہے اس حقیقت کے باوجود کہ کوئی اس رُول سے فائدہ نہیں اُٹھا پا رہا پھر بھی رُول جوں کا توں ہے۔ اسی طرح پبلک لائبریریوں اور گورنمنٹ کے ہسپتالوں کا بھی یہی حال ہے۔ بینک بھی کچھ اصولوں کے بنڈل رُول کے طور پر لاگو کرتے ہیں۔

رُول پر بلا چوں وچرا عمل کرنے کی بہترین مثال ملٹری ہے۔ وہاں انسانوں کی نہیں رُول کو فالو کرنے والی مشینوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ آفیسروں کے لیے الگ یونیفارم اور الگ رُول اور عام سپاہیوں کے لیے الگ رُول۔ باضابطہ طور پر لوگوں کا تعین کیا جاتا ہے جو صرف اس بات پر نظر رکھتے ہیں کہ رُول پر عمل ہو رہا ہے یا نہیں۔

ہماری ثقافت اور معاشرہ ہمیں اچھا نہیں گردانتے کہ جب ہم رُول پر عمل نہیں کرتے۔ ان کا کہنا ہوتا ہے کہ ہمیں رُول کے خلاف کوئی بھی کام نہیں کرنا چاہیے۔ لیکن اہم بات دراصل یہ ہے کہ یہ فیصلہ آپ کو کرنا ہے کہ کون سے رُول کارآمد ہیں جن سے ہماری ثقافت اور معاشرہ کا توازن برقرار رہتا ہے۔ اور جو انتہائی ضروری ہیں۔ اور کون سے رُول خواہ مخواہ اور بے کار ہیں جنھیں خود کو نقصان پہنچائے بغیر اور دوسروں کو نقصان پہنچائے بغیر توڑا جا سکتا ہے۔ ہر قسم کے رُول پر عمل کرنے کا کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ ہاں اس سے آپ کی شخصیت کو بہت نقصان ہوتا ہے کیونکہ اس طرح آپ بے سوچے سمجھے کام کرنے کے عادی ہو جاتے ہیں۔ اور زندگی کو خود ڈیزائن کرنے کے بجائے دوسروں کے حوالے کر دینے کے عادی بن جاتے ہیں۔

ثقافتی یلغار اور رسم ورواج کے خلات مزاحمت کریں

ثقافتی یلغار اور رسم ورواج کے خلاف مزاحمت کریں جبکہ وہ آپ پر منفی اثر ڈال رہے ہوں۔ یاد رکھیں۔ آپ کی ترقی اور دنیا کی ترقی کا انحصا ُن افراد پر ہوتا ہے جو ہر کام میں وجہ اور دلیل تلاش نہیں کرتے۔ اسی طرح آپ کی ترقی اور دنیا کی ترقی ان لوگوں کی وجہ سے رُ ک جاتی ہے۔ جو

معاشرے کو مکمل طور پر عمل کے لیے اختیار کر لیتے ہیں۔ اور جو کچھ بھی ثقافت اور رسم و رواج کے نام پر بھلا یا بُرا ملتا ہے ُسان پر بلا چوں وچرا عمل کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ ترقی ان افراد پر انحصار کرتی ہے جو کچھ نیا کرنے کا عزم، حوصلہ اور ہمت رکھتے ہیں۔ اور دنیا سے لیے گئے رسم و رواج اور فیشن کو ریجیکٹ کر دیتے ہیں۔ نقل کرنے کے رجحان سے عمل کرنے کی جانب منتقلی کے لیے آپ کو رسم و رواج اور ثقافت کے خلاف اور اس کے دباؤ کے خلاف مزاحمت کرنے پر آمادہ ہونا پڑے گا۔ مکمل طور پر با عمل اور سرگرم زندگی گزارنے کے لیے آپ کو رسم و رواج کو چھوڑ کر ذاتی پروگرام پر عمل کرنا ہوگا۔ بے شمار لوگ آپ کو بُرے الفاظ سے پکاریں گے۔ آپ سے کافی حد تک ناراض بھی ہوں گے۔ لیکن یہ سب آپ کی آزادی اور سرگرم عمل ہونے کی، ادا کی جانی والی قیمت سمجھی جائے۔ آپ کو مختلف سمجھا جائے گا۔ آپ پر خود غرض ہونے کا لیبل بھی چڑھایا جائے گا۔ کئی نارمل لوگوں کی جانب سے آپ کی ذات اور شخصیت کو تسلیم نہیں کیا جائے گا۔ کچھ لوگ آپ کی اس مزاحمت کو آسانی سے ہضم نہیں کر پائیں گے۔ کیوں کہ آپ جن سماجی رسم و رواج کی مزاحمت کر رہے ہیں۔ وُہان پر برسوں سے عمل پیرا ہیں۔ آپ کو اس طرح کے پُرانے گھسے پٹے جملے بار بار سننے کو ملیں گے۔ "کیا ہوگا اگر ہر کوئی تمھاری طرح سوچنے لگے" "ہماری تو خاندان میں ناک کٹ جائے گی" " معاشرے کا کیا ہوگا جب ہر کوئی اپنے اپنے ُصولوں پر عمل کرنا شروع کر دے گا"۔ "ہم معاشرے سے الگ تھلگ رہ کر زندگی نہیں گزار سکتے"۔ ان تمام باتوں کا سادہ سا جواب یہ ہے کہ ہر ایک تو ایسا نہیں کر سکتا۔ جو کر سکتے ہیں وہی ایسا کریں گے۔ بے شمار لوگ جو کہ معاشرتی رسم و رواج کے سہارے زندگی گزارنے کے عادی ہوتے ہیں ُان کے لیے تو اس طرح کی مزاحمت ممکن نہیں۔ ایک اور اہم جواب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ معاشرتی رسم و رواج اور ثقافتی

طریقہ کار بنانے والے کم اور ان پر عمل کرنے والے زیادہ ہوتے ہیں۔ اور میں ان طریقہ کار بنانے والوں میں شامل ہوں۔ لہٰذا آج کا بنایا ہوا میرا یہ طریقہ سماج سے ٹکراؤ نہیں بلکہ تمام لوگوں کے لیے مستقبل میں عمل کرنے کا طریقہ قرار پائے گا۔

ہم یہاں جو کچھ بھی کہ رہے ہیں اس سے مراد قطعی طور پر معاشرتی انارکی نہیں ہے۔ کوئی بھی اپنے معاشرے کو اور معاشرے کے بہترین اصولوں کو تباہ کرنا نہیں چاہتا۔ ہم تو یہاں بے کار اور بے مصرف معاشرتی رسم و رواج کے خاتمے اور بہترین معاشرتی اصولوں کو تخلیق کرنے کی بات کہہ رہے ہیں۔ ایسا کرنے کے لیے پُر عزم اور باحوصلہ شخصیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ جو معاشرتی بے کار اصولوں کے خلاف مزاحمت کرنا جانتا ہو۔

جو معاشرتی اصول کسی زمانے میں جن لوگوں نے بنائے تھے وہ اس زمانے کے ان لوگوں کے لیے یقیناً مفید ہوں گے۔ اب ضروری نہیں کہ صدیوں پُرانے وہ اصول آج کے معاشرے اور لوگوں کے لیے بھی مفید ہوں۔ لہٰذا تمام معاشرتی اصولوں پر نظر ثانی کی ضرورت ہے۔ اور اندھا بن کر عمل کرنا بے کار کا عمل ہے۔ اسی طرح کئی مواقعوں پر آپ آسانی سے دیکھ سکتے ہیں کہ بنائے ہوئے قانون اور اصول بے کار کی پریکٹس معلوم ہوتے ہیں۔ ہم یہاں آپ کے انتخاب کی صلاحیت کو کھول رہے ہیں۔ اور اس رویے کے انتخاب کی دعوت دے رہے ہیں۔ کہ جس میں آپ غلامانہ سوچ کا انتخاب کرنے کے بجائے آزادانہ سوچ کے رویہ کا انتخاب کریں۔ آپ کو ہمیشہ ویسا ہی نہیں ہونا چاہیے جیسا کہ آپ سے آپ کا کلچر تقاضا کرتا ہے۔ اور اگر آپ اپنے اندر یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ مجبور ہیں تو بس آپ صرف فالوور ہیں۔ اور پیچھے پیچھے چلنا آپ کی سوچ ہے۔ اور

آپ اُن لوگوں میں سے ایک ہیں جو دوسروں کو اس بات کی اجازت دیتے ہیں کہ وُہ ان کی زندگی اور عمل کا تعین کریں۔ کہ انھیں کب، کیا، کیسے اور کیوں کرنا ہے۔

اپنی ذاتی زندگی گزارنے کے لیے لچکدار رویہ کا ہونا انتہائی ضروری ہے۔ اور اپنے آپ کو بار بار اس بات کی یاد دہانی کہ جن رسم و رواج اور سماجی اُصولوں پر ہم عمل کر رہے ہیں کیا وہ سب اِس لمحے اور موقع کے لیے مفید ہیں۔ یہ سچ ہے کہ فالو کرنا آسان ہوتا ہے۔ بے سوچے سمجھے وہی کیے جاؤ جس کا کہا گیا ہے۔ لیکن جب آپ ایک بار یہ سمجھ جائیں گے کہ اُصول اور ضابطے آپ کی خدمت کے لیے بنائے گئے ہیں نہ کہ اس لیے بنائے گئے ہیں کہ آپ ساری زندگی ان کی غلامی کرتے رہیں۔ تو پھر آپ انہیں احتیاط سے اپنے فائدے اور بھلائی کے لیے استعمال کرنا سیکھ جاتے ہیں۔ اور بے کار و بے مصرف اُصولوں کو آپ کے لیے چھوڑنا آسان ہو جاتا ہے۔

اگر آپ نے ان سماجی اصولوں، ضابطوں اور روایتوں کی یلغار کے خلاف مزاحمت کرنے کا ارادہ کر ہی لیا ہے تو اس کے لیے آپ کو تھوڑا علیحدہ بننا پڑے گا۔ باقی تمام لوگوں نے تو اِن سماجی یلغار کے سامنے ہتھیار ڈالے ہوئے ہیں۔ اور اِن سماجی اصولوں، ضابطوں اور روایتوں پر عمل کرنے کا انتخاب کیا ہوا ہے۔ خواہ وُہ ان کے لیے کتنے ہی نقصان دہ ہوں۔ لہٰذا آپ کو یہ بات سیکھنی ہو گی۔ کہ آپ اُنھیں ان کے انتخاب پر عمل کرنے کی مکمل اجازت دیں۔ اس معاملے میں دوسروں پر غصہ نہیں کرنا ہے اور اُنھیں بُرا بھلا نہ تو کہنا ہے اور نہ ہی سمجھنا ہے۔ بس بذات خود لوگوں کی کڑوی کسیلی باتیں سننی اور برداشت کرنی ہیں۔

ایک مرتبہ نیوی کے دستے کو صدر کی آمد کے موقع پر یہ حکم دیا گیا وہ ویلکم کی شکل میں زمین پر کھڑے ہو جائیں تا کہ جب صدر کا ہیلی کاپٹر اُن کے اوپر سے گزرے تو وہ نیچے دیکھنے پر خوش ہو جائیں۔ اس دستے میں ایک سپاہی نے اسے بے کار کی پریکٹس سمجھ کر اس میں شامل نہ ہونے کا فیصلہ کر لیا۔ کیوں کہ اُس کی نظر میں یہ انسانوں کی تذلیل میں شمار ہوتا ہے۔ لیکن بجائے اس کے کہ وہ اپنے لوگوں اور آفیسرز سے بغاوت کرے وہ عین موقع پر خاموشی سے وہاں سے کھسک گیا اور باقی سب کو اس بے کار غیر انسانی پریکٹس کرنے دی۔

دوسروں کو جن کا انتخاب آپ سے مختلف ہے اُنھیں کم تر نہیں سمجھیں۔ اور نہ ہی ان سے بے کار کی لڑائی لڑیں۔ بس اپنے آپ کو خاموشی سے علیحدہ کر لیں اور دوسروں کو ان کے طریقہ کار کے مطابق کام کرنے دیں۔

سماجی اُصولوں، ضابطوں اور روایتوں کے خلاف مزاحمت کا مطلب اپنے آپ میں یہ فیصلہ کرنا ہے کہ جتنا ممکن ہو سکے خاموشی سے ان پر عمل نہ کریں۔ ان کے خلاف دشمنی آمیز رویہ کا اظہار بالکل بے کار اور بے معنی ہے۔ بے وقوفانہ اصول، روایات اور پالیسیاں کبھی بھی ختم نہیں ہوں گی۔ اس لیے آپ اپنے آپ کو انھیں ختم کرنے کے سلسلے میں مت اُلجھائیں۔ بس اپنے آپ کو ان سے الگ کر لیں۔ اگر دوسرے لوگ بھیڑوں کی طرح اس پر عمل کیے جا رہے ہوں اور وہ اسی برتاؤ کو جاری رکھنے پر مُصر ہوں تو یہ اُن کے لیے ٹھیک ہے۔ آپ اپنے آپ کو ان سے خاموشی سے علیحدہ کر لیں۔ کوئی بہت بڑا تنازعہ پیدا کر کے آپ لوگوں کے غضب کو دعوت نہ دیں۔ جو کہ آپ کی زندگی میں مشکلات پیدا کر دے۔ بس آپ اپنے آپ کو خاموشی سے اُن سے علیحدہ کر لیں جب آپ خاموشی سے الگ تھلگ ہو جائیں گے تو آپ اپنی روزمرہ زندگی میں اچھی اور خوشگوار

تبدیلی پائیں گے بجائے اس کے کہ آپ سماجی ُصولوں، ضابطوں اور روایتوں کے خلاف کوئی احتجاجی مہم شروع کر دیں۔ یہ فیصلہ آپ کر سکتے ہیں کہ کیا آپ وہی کچھ بننا چاہتے ہیں جو دوسرے آپ کو بنانا چاہتے ہیں یا وہ کچھ بننا چاہتے ہیں جو آپ چاہتے ہیں۔ یہ آپ پر منحصر ہے۔

یہ بات دیکھی گئی ہے کہ وہ تمام نئے خیالات جو معاشرے میں تبدیلی لانے کا سبب بنے ہیں قابل نفرت قرار دیے جاتے تھے۔ بلکہ ُن میں سے کئی تو غیر قانونی بھی قرار دیے گئے تھے۔ مثلاً عورتوں کو بھی سیاسی حقوق کا دیا جانا کہ وہ بھی ووٹ ڈال سکیں، ایک زمانے میں تہذیب یافتہ ممالک میں بھی غیر قانونی تصور کیا جاتا تھا۔ اور اس سلسلے میں کافی مزاحمت معاشرے کی جانب سے کی گئی تھی۔ لیکن بعد میں یہی غیر قانونی عمل قانونی قرار دے دیا گیا۔ اور معاشرے میں بہتری پیدا ہوئی

تمام تر ترقی ں پرانے گھسے پٹے اصولوں کو ختم کر کے ہی ہوا کرتی ہے جو کہ قابل استعمال نہیں رہتے۔ لوگ آئن اسٹائن کو، ایڈیسن کو، ہنری فورڈ کو اور رائٹ برادران کو پاگل اور بے وقوف ُس وقت تک قرار دیتے رہے جب تک کہ یہ لوگ کامیا ب نہیں ہو گئے۔ اوُن کے کامیاب ہونے کی وجہ خاموشی سے کام کیے جانا تھا نہ کہ لوگو ں سے ُلجھنا ۔ جو ُلجھے وُلجھ کر رہ گئے۔ جو الگ تھلگ رہ کر کسی نئے خیال پر مخالفت کے باجود کام کرتے رہے وہ کامیاب ہو گئے۔ آپ کو بھی توہین کا سامنا کرنا ہو گا جب بھی آپ سماجی ُصولوں، ضابطوں اور روایتوں اور پالیسیوں کے خلاف مزاحمت کریں گے۔

کچھ خاص قسم کے "چاہیے" والے رویے

ہمارے معاشرے میں "چاہیے" کے رول پر ایک پوری کتاب لکھی جاسکتی ہے۔ یہاں ذیل میں کچھ عام مثالیں دی جارہی ہیں جو کہ معاشرے میں عام طور پر دیکھی جاسکتی ہیں۔

- اِس بات کا یقین کہ ہر چیز کی کوئی نہ کوئی جگہ ہوتی ہے اور ہر چیز کو اُس کی مخصوص جگہ پر ہونا چاہیے۔ تنظیم کی بے چینی سے مراد آپ اُس وقت بے سکون اور پریشان ہو جاتے ہیں جب چیزیں اُن کے دیے گئے مقام پر نہ رکھی جائیں۔
- مستقل بنیادوں پر یہ پوچھتے رہنا کہ آج میں کیا پہنوں۔ اور پہننے کا معاملہ دوسرے لوگوں کی بنیاد پر ہو۔ ہمارے ہاں اس سلسلے میں ایک خراب روایت پڑ گئی ہے۔ "کھاؤ من بھاتا۔ پہنو جگ بھاتا"۔ سفید اور ہلکے رنگ صرف اور صرف گرمیوں ہی میں پہننے چاہیے۔ اونی کپڑے صرف اور صرف سردیوں ہی میں پہنے جائیں گے۔ شادی میں کوٹ پینٹ پہننا ہے خواہ گرمی کتنی ہی ہو۔ شادی میں ساڑھی پہننی ہے خواہ سردی کتنی ہی ہو۔ کپڑے پہننے کا فیصلہ آپ نہیں موسم کرتا ہے، موقع کرتا ہے، فیشن کرتا ہے، رواج کرتا ہے۔ ہم فیشن پر عمل کرنے والوں کی تنقید کے خوف کے غلام بن چکے ہیں۔ اور بس وہی پہنتے ہیں جو کہ فیشن میں اِن ہو۔
- یہ تصور کے یہ مشروب اس کھانے کے ساتھ لازمی پیا جائے۔ جب بھی تکہ یا چکن روسٹ کھایا جائے اُس کے ساتھ کولڈ ڈرنک لازمی ہو۔ حالاں کہ کھانوں کے بعد بعض مشروب صحت کے لیے انتہائی نقصان دہ ہوتے ہیں۔ جو کہ ثقیل غذا کے ہاضمہ میں رکاوٹ بنتے ہیں۔ کسی کے بنائے ہوئے اصولوں پر اپنے کھانے پینے کے معاملات کو بلاچوں وچراں عمل کرتے چلے جانا۔

- دوسروں کو بلیم کرنا۔ اپنی کسی خراب عمل کا سبب دوسروں کو بتانا۔ "یہ سب تو اِس کی غلطی ہے ہم سب تو اِس کی وجہ سے لیٹ ہوئے ہیں" "مجھے بلیم مت کرو، میری وجہ سے نہیں بلکہ اُس کی وجہ سے ایسا ہوا ہے"۔ پورے معاشرے میں بلیم گیم عام ہے۔ کوئی کسی بھی معاملے کی ذمہ داری لینے کے لیے تیار نہیں ہے۔ سب کے سب بگڑے ہوئے معاملات کے ذمہ دار دوسروں کو ٹھہرایا کرتے ہیں۔
- آپ کو پسند ہو یا نہ ہو۔ آپ تھکے ہوئے ہوں یا مصروف ہوں آپ کو شادی میں ضرور شرکت کرنی ہے اور تحفہ ضرور دینا ہے۔ آپ چاہتے ہوئے بھی شادی اور دعوت کو نظر انداز نہیں کر پاتے۔ اور اس میں شرکت آپ کی خواہش اور خوشی کے بجائے دوسروں کے بُرا مان جانے کا خوف ہوا کرتا ہے۔ رسم اور دکھاوے کی خاطر آپ کو تحفہ خریدنا اور شادی میں شرکت کرنا ہی پڑتا ہے۔ بالکل اسی طرح فوتگی میں جانا اور اپنا چہرہ ضرور دکھانا خواہ آپ ایک لمحے کے لیے جائیں۔ ضروری سمجھا جاتا ہے۔ سماجی تقریب اور کسی کے انتقال کر جانے پر دل کی آمادگی کے ساتھ شرکت ایک علیحدہ چیز ہے۔ لیکن لوگ کیا کہیں گے کے ڈر اور خوف سے شرکت سمجھ سے بالاتر ہے۔
- مذہبی مجلسوں میں اس طور شریک ہونا کہ جس میں شریک ہونے کی آپ کی آمادگی نہ ہو۔ بس کسی کے کہنے اور کسی کے دکھانے اور مطمئن کرنے کے لیے شرکت کرنا۔ کیوں کہ آپ سے توقع کی جاتی ہے کہ آپ بالکل ٹھیک کام کریں۔
- وہ لوگ جو کہ آپ کی خدمت پر معمو رہیں اُن میں اپنے لحاظ سے تفریق کرنا۔ بعض کو اپنے سے بڑھ کر خطاب دینا۔ مثلاً ڈاکٹر نوید، ایڈوکیٹ انصاری صاحب وغیرہ۔ حالاں کہ

آپ اپنے سے کم سمجھے جانے والے کا نام لیتے ہیں ُاسے خطاب نہیں دیتے۔ مثلاً آپ کسی کو بھی پلمبر کاشف نہیں کہتے، کارپینٹر مسعود نہیں کہتے بلکہ ُان کو صرف ُان کے ناموں سے پکارتے ہیں۔ آپ اگر کسی سے کام کروا رہے ہیں تو سب کو ایک طرح سے عزت کیوں نہیں دے رہے۔

- بستر پر سونے کے لیے وقت پر چلے جانا اگرچہ کہ ابھی آپ تھکے نہیں ہیں اور آپ کو نیند بھی نہیں آ رہی۔
- بیوی کے ساتھ لگے بندھے طریقے اور اوقات میں پیار اور محبت کرنا۔ اس سے ہٹ کر کبھی محبت کا اظہار نہیں کرنا۔
- روز مرہ کی زندگی میں مخصوص رول کے تحت کام کرنا کیوں کہ ہمارا معاشرہ اور کلچر اس کا مطالبہ کرتا ہے۔ عورتیں برتن دھوئیں گی مرد کچرا پھینکیں گے۔ گھریلو کام عورتوں کے ذمہ اور باہر کے کام مردوں کے ذمے۔ لڑکے یہ کام کریں گے اور لڑکیاں یہ کام کریں گی۔
- چھوٹے چھوٹے احمقانہ اصولوں کی سختی سے پابندی کرنا۔ اگرچہ کہ وہ آپ کے خاندان کے لیے مشکلات کا سبب ہی کیوں نہ ہوں۔ مثلاً کھانا کھا چکنے کے بعد سب ایک ساتھ ُاٹھیں گے۔ سب ایک ساتھ کھانا کھائیں گے۔ اگر کوئی موجود نہیں ہے تو سب اس کے انتظار میں بھوکے بیٹھے رہیں گے۔ رات کو سونے کے لیے سب ایک ساتھ اپنے اپنے کمروں میں چلے جائیں گے اگرچہ کہ نیند نہیں آ رہی ہو۔
- مختلف سائن بورڈ پر سختی سے عمل کرنا۔ No Entry. No talking اور اسی طرح کے دوسرے احکامات کو کبھی چیلنج نہ کرنا۔ کبھی یہ تک نہ سوچنا کہ اس سائن کی یہاں ضرورت

بھی ہے یا نہیں۔ لوگ ہی سائن بناتے ہیں اور لوگ غلطیاں بھی کر سکتے ہیں۔ کسی کی غلطی بھرا سائن بغیر سوچے سمجھے لوگوں کو احکامات دیے جا رہا ہو۔ جس سے لوگوں کا استحصال ہو رہا ہو۔

- قوم کے گدوں کے ٹیگ کا برسوں لگے رہنے دینا۔ کیو ں کہ اُن پر لکھا ہوتا ہے کہ ٹیگ کو نہ اُتاریں۔
- ہر اتوار کو ڈنر والدین کے ساتھ کرنا۔ اگرچہ کہ آپ کو کہیں جانا بھی ہو۔ لیکن روایت کو نہ چاہتے ہوئے بھی برقرار رکھنا۔ کیوں کہ والدین کے گھر نہ جانے سے روایت ٹوٹتی ہے۔ اور سب آپ کو برا بھلا سمجھتے ہیں۔
- جب بھی کوئی کتاب پڑھیں شروع سے پڑھیں۔ ایک ایک لفظ پڑھیں۔ اور آخر تک پڑھیں۔ حتیٰ کہ آدھی کتاب ہونے تک یہ محسوس کرنے لگیں اس کتاب سے آپ نیا کچھ نہیں سیکھ پا رہے۔ لیکن کیوں کہ آپ آدھی کتاب پڑھ چکے ہیں لہٰذا اب اسے ختم کرنا آپ کے لیے لازمی ہو گیا ہے۔
- عورتیں مردوں کو ملاقات کے لیے کبھی نہ کہیں۔ کیوں کہ یہ رول تو صرف مردوں ہی کو پلے کرنا ہے۔ اسی طرح عورتوں کو ٹیلی فون کال میں بھی پہل نہیں کرنی ہے۔ اور نہ ہی مردوں کے لیے دروازہ کھولنا ہے۔ اور نہ ہی ڈنر کا بل ادا کرنا ہے۔ اسی طرح کی بے شمار بے کار کی رسمیں جن کا کوئی مقصد نہیں۔
- مختلف تہواروں پر لازمی گریٹنگ کارڈ لوگوں کو صرف اس لیے بھیجنا کہ وہ آپ سے اس کی توقع کرتے ہیں۔

- اپنے بچوں کو اسکول میں پوزیشن لانے کے لیے مسلسل فورس کرتے رہنا۔ اپنی اور بچے کی علمی تشفی کے لیے نہیں پڑھنا بلکہ لوگوں کو مارکس شیٹ اور رزلٹ پر پہلی پوزیشن دکھانے کے لیے پڑھنا۔ اور محنت کرنا۔
- ہمیشہ یہ سوال کرتے رہنا کہ آیا وہ میرے لیے ٹھیک ہے یا نہیں۔ اور اسی ششں و پنج میں اپنے لیے بہتر سے بہتر شخص تلاش کرتے رہنا۔
- ہر جگہ اپنے پارٹنر کے ساتھ جانا کیوں کہ لوگ آپ کو ساتھ دیکھنے کی توقع کرتے ہیں۔ حتیٰ کہ آپ اکیلے بھی کہیں آجا سکتے ہیں۔ ہر معاملہ کے لیے طریقے کار کی کتاب پڑھنا، کیوں کہ آپ سمجھتے ہیں کہ ہر کام کے کرنے کا ایک مخصوص طریقہ ہوتا ہے اور اسی مخصوص طریقے پر کام کو انجام دیے جانا اور کسی نئے طریقے کو ٹیسٹ نہ کرنا۔ نئے طریقوں کو اگرچہ کہ وہ سودمند اور آسان ہیں اختیار نہ کرنا۔
- کیا یہ لباس میرے لیے ٹھیک ہے۔ کیا یہ ہیٹ، گاڑی، فرنیچر، دوا، کتاب، کالج جاب وغیرہ میرے لیے ٹھیک ہے۔ ہمیشہ ٹھیک چیز کی تلاش میں پریشان رہنا اور اگر بڑی مشکل سے کسی فیصلے پر پہنچ بھی جائیں تو شکوک و شبہات کے اندیشوں کا شکار ہو جانا۔
- اپنی کوششوں سے حاصل ہونے والی ترقی کے مقابلے میں دوسروں کے انعامات، ترقی، خطاب اور حیثیت کو زیادہ اہمیت دینا۔
- ہمیشہ یہ کہتے رہنا کہ میں چاہے کچھ بھی کرلوں میں کبھی بھی اس جیسا نہیں ہو سکتا۔
- بے کار پرفارمنس کے باوجود گروپ میں مل کر کسی کی تعریف کرتے رہنا۔
- بے کار سروس کے باوجود بیرے کو ٹپ دینا۔

چاہیے پر عمل کرنے کے نقصانات

- اگر آپ تمام "چاہیے" پر بھرپور عمل کرتے رہیں۔ تو آپ ایک اچھا لڑکا یا اچھی لڑکی بن کر بہت پُر سکون اور خوش رہ سکتے ہیں۔ آپ ایک فرمانبردار بن کر اپنے آپ کو شاباشی دلوا سکتے ہیں۔ لیکن آپ کا یہ بظاہر سکون اور خوشی آپ کو دراصل ابتدائی زمانے میں دھکیل دیتے ہیں۔ جہاں آپ دوسروں کے محتاج تھے۔ اور شاباشی کے حصول کے لیے دوسروں کو راضی رکھنے کے لیے سارے کام کاج کیا کرتے تھے۔ جب آپ اپنے تمام معاملات اور برتاؤ کے لیے دوسروں پر انحصار کیا کرتے تھے۔ لہٰذا اگر آج بھی آپ دوسروں کے بنائے ہوئے "چاہیے" پر عمل کرتے رہیں گے۔ تو آپ بڑے نہیں ہو پائیں گے۔ اور اپنے ہر معاملے میں دوسروں پر انحصار کرتے رہیں گے۔
- آپ کا اس "چاہیے" پر عمل کرتے رہنا دراصل آپ کو یہ سکھا دیتا ہے کہ آپ تمام معاملات کی ذمہ داری بذاتِ خود قبول کرنے کے بجائے اِن "چاہیے" پر ڈال دیں۔ اور تبدیلی کے لیے رسک لینے اور کچھ نئے فیصلے کرنے کے بجائے لوگوں کے بنائے ہوئے چاہیے کو اپنی موجودہ خراب حالات کا ذمہ دار قرار دینے لگ جاتے ہیں۔ اس طرح آپ تبدیل ہونے اور ترقی کرنے سے رُک جاتے ہیں۔
- آپ کے چاہیے آپ کے لیے یہ ممکن بنا ڈالتے ہیں کہ ان کے ذریعے آپ دوسروں کو استعمال کرنے لگ جاتے ہیں۔ دوسروں کو یہ کہہ کر کہ اُنھیں کیا کرنا "چاہیے" "کیسے کرنا چاہیے، کب کرنا چاہیے۔ دراصل آپ اُنھیں اپنے چاہیے سے کنٹرول کرتے ہیں۔ اور اگر کوئی آپ کے "چاہیے" سے روگردانی کرے تو آپ غم و غصہ کا شکار ہو جاتے ہیں۔

- جب آپ زندگی کو بہت سارے "چاہیے" کے مطابق گزارتے ہیں تو دراصل اپنے آپ کو بالکل ٹھیک اور دوسروں کو جو کُن "چاہیے" پر عمل نہیں کرتے بالکل غلط سمجھنے لگ جاتے ہیں۔ایسی سوچ کے ساتھ سماجی تعلقات میں خوشگوار طریقے سے رہنا ناممکن ہو جاتا ہے۔
- جب تک آپ دوسروں کے چاہیے پر فوکس کرتے رہتے ہیں اور اُن کے مطابق زندگی گزارتے رہتے ہیں۔ اور دوسروں کی کامیابی اور ناکامی پر غور کرتے رہتے ہیں۔ تب تک آپ کو اپنی زندگی پر کام کرنے کا موقع نہیں ملتا۔ دوسروں کو ہیرو سمجھتے رہنے سے آپ دراصل اپنی ذات کی کمزوری اور کمتری کا شکار رہتے ہیں۔اور ہمیشہ اپنی ترقی اور بہتری سے فرار اختیار کرتے رہتے ہیں۔

اپنے چند "چاہیے" کو دور کرنے کی حکمتِ عملی

دراصل اس غلطی سے چھٹکارا پانے کے لیے آپ کو رسک لینے کی عادت ڈالنی ہو گی۔ کاموں کے درمیان مختلف طریقہ کار اختیار کرنا جو کہ اِس سے مختلف ہو جو کہ آپ کو سکھایا گیا ہو، ایک مشکل کام ہے۔ یہاں کچھ ٹیکنیک بتائی جارہی ہیں جن پر عمل کر کے آپ اس غلطی سے چھٹکارا پاسکتے ہیں۔

- اپنے ذہنی رویے کا مطالعہ کریں اور اپنے آپ سے سوال پوچھیں کہ آپ کیوں اتنے سارے "چاہیے" کے بوجھ تلے دبے ہوئے ہیں۔ اپنے آپ سے سوال پوچھیں کہ کیا آپ واقعی ان تمام "چاہیے" پر یقین رکھتے ہیں۔

- آپ جن " چاہیے " پر سختی سے پابندی کرتے ہیں اُن کی ایک لسٹ بنائیں۔ اس لسٹ پر اُن چاہیے پر نشانات لگائیں جو آپ کی زندگی میں بے مصرف ہیں۔ پھر اِن چاہیے کے لیے نئے عمل اور برتاؤ کا تعین کریں جو آپ کے لیے قابل قبول اور مفید ہو۔
- آپ مختلف رسم ورواج اپنانے کے بجائے اپنا رواج اور طریقہ بنائیں۔ جس کو آپ اپنے لیے اور دوسروں کے لیے مفید سمجھتے ہوں۔
- اپنے دوستوں اور رشتہ داروں کے ساتھ مل کر اُن اصولوں پر بات چیت کریں جو کہ آپ کی زندگی میں رائج ہیں لیکن وہ بے معنی اور فرسودہ ہوگئے ہیں۔ شاید آپ مل کر اِن بے کار اور فرسودہ اصولوں کی جگہ مفید اور کارآمد اصول جو کہ آج کی ضرورت کے مطابق ہوں بنانے میں کامیاب ہو جائیں۔ شاید آپ اس طرح یہ بات دریافت کرلیں کہ پُرانے اصول اور ضابطے جو کہ بے اثر ہوچکے ہیں اب تک اس لیے استعمال ہوتے رہے ہیں۔ کہ کسی نے انھیں چیلنج نہیں کیا۔
- اپنے اندرونی مرکزِ کنٹرول کے مطابق کاموں کا ایک جرنل بنائیں۔ اِس کے ساتھ ساتھ اپنے بیرونی مرکزِ کنٹرول کے مطابق کاموں کا ایک جرنل بنائیں۔ جس میں اپنے ان رویوں اور احساسات کا حال لکھیں جن کا ذمہ دار آپ دوسروں کو ٹھہراتے ہیں۔ اِس سلسلے میں اس بات کا ادراک کریں کہ آپ بیرونی مرکزِ کنٹرول کو کس طرح اندرونی مرکزِ کنٹرول کی طرف موڑ سکتے ہیں۔
- اس بات پر نظر رکھیں کہ آپ کس طرح بے شمار " چاہیے " دوسروں پر تھوپتے ہیں اُن سے پوچھیں کہ کیا وہ واقعی خوشی سے آپ کی بات پر عمل کرتے ہیں۔ یا " چاہیے " کی زد میں آکر نہ

چاہتے ہوئے بھی آپ کی باتوں پر عمل کرتے چلے جاتے ہیں۔ شاید آپ اس طرح سے یہ بات سیکھ لیں کہ وہ آپ کے "چاہیے" کی زد سے آزاد ہو کر زیادہ پُر اثر طریقے سے اپنی قابلیتوں کے عین مطابق کاموں کو زیادہ بہتر طریقے سے انجام دے سکتے ہیں۔

- کسی بے کار رُول اور پالیسی کو چیلنج کرنے کا رسک لیں تا کہ آپ اسے ختم کر سکیں لیکن اِس بات کے لیے تیار رہیں کہ اپنے برتاؤ سے اس پالیسی کے لیے دشمنی ظاہر نہ کریں۔ مثلاً آپ نے کوئی کپڑے خریدے ان میں کسی خرابی کی وجہ سے آپ اسے واپس کرنے جائیں اگرچہ کہ دکاندار کی پالیسی چیز واپس لینے کی نہیں ہے۔ آپ اسے قائل کریں۔ دلائل دیں لیکن دشمنی کا رویہ نہ رکھیں۔ بلکہ آپ اپنے لیے اس پالیسی کو چیلنج کریں۔ اِس کے لیے اعلیٰ انتظامیہ تک بھی جائیں۔
- اپنے فیصلے کو مختلف زاویے سے اہمیت دیں۔ ٹھیک اور غلط کے چکر میں نہیں پڑیں۔ اپنے کسی بھی فیصلے کے دوران صحیح اور غلط کی سوچ میں پڑنے کی بجائے یہ سوچیں کہ دونوں ہی ٹھیک ہیں اور دونوں کی اپنی جگہ اہمیت ہے۔ اپنے فیصلے اور سوچ پر بیرونی گارنٹی کے بغیر بھروسہ کریں۔ اپنے آپ کو بیرونی معیارات کے بغیر خوش رکھیں۔
- اپنے موجودہ لمحے میں رہنے کی کوشش کریں۔ اور اپنے رُول اور "چاہیے" خود بنائیں جو کہ اس وقت کے لیے موضوع ہوں۔ بجائے اس کے کہ آپ انھیں سب کے لیے اور ہمیشہ کے لیے درست سمجھیں، بس اِن اُصولوں اور "چاہیے" کو موجودہ لمحہ کے لیے استعمال کریں۔
- آپ اگر کسی رُول یا "چاہیے" کے خلاف ہیں تو اپنا رویہ اپنے آپ تک محدود رکھیں اس رویے کو دوسروں کے ساتھ شیئر کرنے سے انکار کر دیں۔ یہ سوچ صرف آپ کی ہے اور ٹھیک ہے

دوسروں سے اس کے ٹھیک ہونے کا سرٹیفکیٹ حاصل کرنے کی کوشش میں نہ لگے رہیں جس میں رُول کے خلاف مزاحمت دوسروں کی توجہ حاصل کرنے کی ایک کوشش نہ بن جائے۔

- آپ نے اپنی زندگی گزارنے کا جو لیبل اختیار کر لیا ہے یا دوسروں سے لے لیا ہے جلد سے جلد اُس سے چھٹکارہ پا لیں۔ آپ جو کچھ بننا چاہتے ہیں بنیں، بجائے اس کے کہ آپ سوچتے رہیں کہ میں تو مرد ہوں یہ نہیں کر سکتا یا عورت ہوں یہ نہیں کر سکتی، یا یہ میری حدود ہیں یا میری عمر بہت زیادہ ہو گئی ہے وغیرہ۔
- اُس بات چیت میں شامل ہونے سے انکار کر دیں جس میں دوسروں کی خامیاں بیان ہو رہی ہوں۔ اپنا زیادہ سے زیادہ وقت اس طرح گزاریں جس میں دوسروں پر بلیم نہ کریں۔ اور نہ ہی دوسروں کے بارے میں بات کریں۔ اور نہ ہی اُن واقعات، خیالات اور نظریات پر بات کریں جن میں شکوہ شکایت اور دوسروں کی خامیاں بیان کی جا رہی ہوں۔
- دوسروں کے تبدیل ہونے کا انتظار اور توقع مت کریں۔ دوسروں کے تبدیل ہونے کی توقع اس لیے کرنا کہ اگر وہ بدل جائیں تو آپ اچھا محسوس کریں گے۔ اِس بات کو تسلیم کر لیں کہ ہر شخص کو اُس کے انتخاب کا حق حاصل ہے خواہ اس سے آپ مایوسی اور چڑ کا شکار ہی کیوں نہ ہو رہے ہوں۔
- آپ اپنے آپ کو جن چیزوں اور معاملات میں ناپسند کرتے ہیں اس کی ایک بلیم لسٹ بنا لیں۔ یہ لسٹ کچھ یوں ہو گی۔

مجھے کیا مسئلہ ہے	یہ مسئلہ کس کی وجہ سے ہے
1۔ میں بہت موٹا ہوں / موٹی ہوں	امی، معدہ، برگر، پانی، فارم کی مرغی

2۔ میری نگاہیں کمزور ہیں۔	والدین، دادادادی، قسمت، ہوم ورک، نزلہ
3۔ میں ریاضی میں کمزور ہوں	پرائمری ٹیچر، کند ذہن، امی، نیچر، بہن
4۔ میرا کوئی دوست نہیں	قسمت، والدین، سب خراب ہیں، میری صورت، وراثت، خدا، امی، نیچر
5۔ میرا جسم ٹھیک نہیں۔	امی، وراثت، جینیٹکس، ابتدائی نشوونما، خدا، شیطان، کاسمیٹکس،
6۔ میں بہت لمبا ہوں / چھوٹا ہوں۔	وراثت، خدا، امی، بچپن
7۔ میں ناخوش ہوں	حالات، معیشت، طلاق، بیوی، شوہر، بچے
8۔ میرے بالوں کا کلر ٹھیک نہیں۔	ہیر ڈریسر، نزلہ، سورج، خاندان، پانی
9۔ دنیا کے حالات مجھے پریشان کرتے ہیں	امریکہ، یہودی، جمہوریت، سیاست، اقوام متحدہ، صدر، مہنگائی
10۔ زندگی عذاب ہو گئی ہے۔	پڑوسیوں کی وجہ سے، بجلی کی وجہ سے، پانی کی وجہ سے
11۔ میں امتحان میں فیل ہو گیا۔	اسکول، ٹیچر، گرمی، بیماری، بورڈ،
12۔ میری طبیعت ٹھیک نہیں رہتی۔	میٹابولزم، ڈاکٹر، کھانا، پانی، موسم، الرجی

کیاان سب مسائل کا ذمہ دار ان سب چیزوں کو ٹھہرانے سے آپ کی زندگی میں کچھ بدلاؤ اور کچھ سدھار آسکتا ہے۔ کیااس طرح سارے مسائل حل ہو سکتے ہیں۔ یاد رکھیں صرف ذمہ دار ٹھہرانے سے کچھ نہیں ہوتا آپ ان تمام مسائل سے نمٹنے کے لیے کچھ تو تعمیری عمل کرنا ہو گا۔ جب بھی آپ کسی مسئلہ کا ذمہ دار کسی کو ٹھہرائیں تو یہ بات یاد رکھیں کہ صرف بلیم گیم سے مسائل حل نہیں ہوتے بلکہ آپ کو اِن کے حل کے لیے کچھ عملی اقدامات کرنے ہوں گے۔ تیز آواز میں یہ اعلان کر دیں کہ بلیم گیم کا کوئی فائدہ نہیں آپ کو اپنا یہ بلیم گیم والا برتاؤ جلد از جلد ترک کرنا ہو گا۔ اِس بات کو کہہ دینے سے دراصل آپ ذہنی طور پر تیار ہو جاتے ہیں کہ بلیم گیم سے ہٹ کر آپ کو مسائل کے حل کے لیے اقدامات کرنے ہوں گے۔

- یہ فیصلہ کر ڈالیے کہ تمام قسم کی ناخوشگوار چیزیں جن کا آپ نے انتخاب کیا ہے وہ کسی دوسرے کا سبب نہیں۔ کسی دوسرے کی وجہ سے ایسا نہیں ہو رہا بلکہ یہ آپ کی وجہ سے اور آپ کے رویے اور برتاؤ کی وجہ سے ہو رہا ہے۔ اپنے آپ کو بار بار یہ یاد دلائیے کہ بیرونی مرکزِ کنٹرول کی وجہ سے ہونے والی تمام تر ناخوشیاں دراصل آپ کو غلام بنارہی ہوتی ہیں۔ کیوں کہ اس میں آپ یہی سوچتے ہیں کہ مسائل پر آپ کا نہیں بلکہ کسی اور کا کنٹرول ہے۔ اور یہ کسی اور کا کنٹرول دراصل آپ پر کنٹرول ہے۔
- جب کوئی دوسرا اپنے مسائل کے بارے میں دوسرے فیکٹرز کو ذمہ دار ٹھہرا رہا ہو تو نرمی سے اُس سے پوچھیے۔ "کیا آپ جاننا چاہتے ہیں کہ جو کچھ بھی آپ کہہ رہے ہیں وہ آیا میں سننا بھی چاہتا ہوں" اس طرح سے آپ دوسروں کو یہ سکھائیے کہ وہ بلیم گیم کے دوران آپ کو کسی بھی طرح استعمال نہ کریں۔ کبھی کبھی آپ لوگوں کو بلیم گیم کے دوران براہِ راست بھی

ٹوک سکتے ہیں۔" ابھی آپ نے اپنی فیلینگ کا ذمہ دار اپنے دوست کو ٹھہرایا ہے۔ کیا آپ کو سو فیصد یقین ہے کہ ایسا ہی ہے" یا پھر "کیا آپ واقعی یہ سمجھتے ہیں کہ مارکیٹ کے ٹھیک ہو جانے سے سارے مسائل ٹھیک ہو جائیں گے۔ آپ نے اپنے سارے معاملات مارکیٹ کے ہاتھ میں کیوں دے دیے ہیں" اِس طرح آپ کا بلیم گیم کے دوران دوسروں کو ٹوکنا دراصل آپ کو یاد دلائے گا کہ آپ اِس بلیم گیم سے دور رہیں۔

- اِس باب کے شروع میں "چاہیے" کی جو لسٹ بیان کی گئی ُاسے سامنے رکھیں یا اپنے چاہیے کی لسٹ بنائیں اوُن ا کے مقابلے میں کچھ نئے رویے اور برتاؤ کا مظاہرہ شروع کر دیں۔ کبھی کبھی سونے کے بعد ُاٹھ کر ڈنر کریں۔ کبھی کبھی وہ پہنیں جو آپ کو پسند ہو اور چاہیے سے آزاد ہو۔ اپنے آپ کو اہم سمجھیں اور بیرونی مرکزِ کنٹرول کو اہمیت نہ دیں۔
- اپنے آپ کو یہ بات یاد دلاتے رہیں کہ دوسرے لوگ آپ کو پریشان نہیں کرتے بلکہ آپ کا جواباً برتاؤ آپ کو پریشان کرتا ہے۔ بجائے اس کے کہ آپ یہ کہیں کہ "ُن ا کو ایسا نہیں کرنا چاہیے" بلکہ آپ کو یہ کہنا چاہیے کہ "میں حیر ان ہوں کُن ا کے ایسا کرنے کی وجہ سے میں نے اپنے آپ کو کیوں پریشان کر رکھا ہے۔"

ایمرسن نے کیا خوب کہا ہے۔ روایتوں کی چکی پیستے پیسے انسان نے وہی کچھ حاصل کیا ہے جو کہ روایتوں سے حاصل ہوتا رہا ہے۔ لیکن جیسے ہیُس ا نے روایتوں سے ہٹ کر فوری اور مخصوص لمحے کے احساس پر کام کیا ویسے ہی نئی چیزیں تخلیق ہونے لگیں جن میں شاعری، ادب، امید کی نئی جہت، علم و فضل کی منازل، نئی کہانیاں اور نئے قصے شامل ہیں۔

کیا خوبصورت سوچ ہے۔ اگر آپ روایتوں، رسم ورواج اور چاہیے کے ساتھ چپکے رہیں گے، تو آپ ہمیشہ ویسے ہی رہیں گے۔ لیکن اگر آپ انھیں اُٹھا کر ایک سائیڈ پر رکھ دیں گے تو یہ دنیا آپ کے لیے تخلیقی انداز میں ایک بہترین انتخاب بن جائے گی۔

آپ اپنے جج خود بنیں کسی اور کو اپنا جج مقرر نہ کریں۔ جو یہ فیصلہ سناتا پھرے کہ کیا ٹھیک ہے اور کیا غلط۔ موقع پر خود فیصلہ کرنے کے معاملے میں اپنی ذات پر بھروسہ کریں۔

عمر بھر سے چلتے آرہے طریقوں کے پتوں کو اپنی زندگی سے جھڑ جانے کا موقع فراہم کریں تاکہ نئے پتے جنم لے سکیں اور آپ کی زندگی کا درخت صحت مند اور توانا ہو سکے۔

اپنی زندگی کا نغمہ جیسا آپ کو پسند ہو اور جیسا آپ چاہتے ہوں ویسا گائیں اس سے ہٹ کے کہ اسے کیسا ہونا چاہیے۔

خلاصہ

- کوئی اصول بھی مطلق نہیں ہوتا یعنی مکمل پرفیکٹ نہیں ہوتا۔ کوئی بھی اصول اور ضابطہ یا قانون ایسا نہیں ہے جو ہمیشہ کے لیے مفید اور کارآمد ہو اور ہر موقع کے لیے اچھا ہوں۔ لچکدار رویہ اپنا کر ہی آپ اصولوں اور ضابطوں سے فائدے حاصل کرسکتے ہیں
- اصول وہ ضوابط کو مفید اور غیر مفید سوچنے کے بجائے ان پر اندھا اعتقاد کرنا ایک مختلف چیز ہے۔ یہ بات آپ کی انفرادیت اور شخصیت پر بہت ہی برے اثرات مرتب کرتی ہے۔
- جب آپ چاہیے کی بنیاد پر سوچے سمجھے بغیر کام کرتے ہیں تو دراصل آپ اپنے انتخاب کی آزادی کو کسی بیرونی طاقت کے حوالے کر دیتے ہیں۔ اور سوجھ بوجھ سے عاری ہو کر "چاہیے" اور روایات کے غلام بن جاتے ہیں۔

- تمام کے تمام" چاہیے" اور رسم و رواج اور روایات کے بندھن دراصل بیرونی مرکز کنٹرول ہوا کرتے ہیں۔ کیوں کہ یہ یا تو کسی شخص کی جانب سے یا پھر کسی چیز کی جانب سے آپ کے سامنے آتے ہیں۔ آپ کے خود کی جانب سے نہیں ہوتے۔
- جب تک آپ کا مرکز کنٹرول اندرونی نہیں ہو گا جب تک آپ اپنے اس دنیا میں بھیجے جانے کا مقصد نہیں جان پائیں گے۔
- جب تک آپ کا مرکز کنٹرول بیرونی ہوتا ہے تب تک آپ اپنی ذات کی تکمیل کبھی نہیں کر پاتے۔ آپ اس دنیا میں کسی خاص مقصد کے تحت بھیجے گئے ہیں۔ اس مقصد کی آگاہی اور تکمیل اسی وقت ممکن ہے جب آپ اندرونی مرکز کنٹرول کے حامل شخص ہوں۔ اگر آپ "چاہیے" اور "روایات" اور بیرونی مرکز کنٹرول کے تحت زندگی گزارتے ہیں تو ساری عمر بس آپ وہ کرتے رہتے ہیں جن کا تقاضہ یہ "چاہیے"، "روایات" اور دوسرے لوگ اور چیزیں کرتے ہیں۔
- ہر چیز کا ذمہ دار دوسروں کو ٹھہرانا چھوڑ دیں۔ کچھ کرنے اور کچھ نہ کرنے کی اصل وجہ دراصل آپ ہیں۔ اپنا کنٹرول دوسروں کے ہاتھوں میں دینے سے گریز کریں۔
- خواہ آپ کتنا ہی دوسرے شخص میں غلطیاں تلاش کر لیں خواہ آپ کسی کو کتنا ہی موردالزام ٹھہرا لیں، آپ اس کے نتیجے میں تبدیل نہیں ہوں گے
- اندرونی مرکز کنٹرول کے حامل شخص کے لیے نہ تو اپنے لیے کوئی" چاہیے" ہوتا ہے اور نہ ہی دوسروں کے لیے۔
- کوئی بھی چیز دراصل سو فیصد نہ تو ٹھیک ہوتی ہے اور نہ ہی سو فیصد غلط ہوتی ہے۔ بلکہ ٹھیک اور غلط کے درمیان میں ہوتی ہے۔ اصل مسئلہ نکتہ نظر کا ہوتا ہے۔ آپ کسی معاملے کو جس نکتہ نظر سے دیکھتے ہیں اسی جانب سے آپ کو چیز ٹھیک نظر آتی ہے۔ جبکہ کوئی دوسرا اسی معاملے کو کسی دوسرے نکتہ نظر سے دیکھ کر اسے غلط قرار دے دیتا ہے۔ معاملہ یا چیز بذات خود ٹھیک یا غلط نہیں ہوتی بلکہ نکتہ نظر کا فرق ہوا کرتا ہے۔
- چیزوں کو ان کی انتہا پر پہنچ کر نہیں دیکھتے رہنا چاہیے بلکہ دونوں انتہاؤں کے ہمیشہ درمیان رہ کر دیکھنا چاہیے۔ آر یا پار کا فلسفہ حقیقی اور خوشگوار زندگی کا فلسفہ نہیں ہے۔

- کوئی بھی چیز بالکل ٹھیک نہیں ہوتی۔ بس ایک چیز دوسری چیز سے مختلف ہوتی ہے۔ کسی بھی چیز کے بارے میں بالکل ٹھیک ہونے کی کوئی گارنٹی نہیں دی جاسکتی۔
- "چلو اب اسے ٹیسٹ کرتے ہیں" سے زیادہ فیصلہ کن بات کوئی اور نہیں ہے۔
- آپ کی بھرپور سرگرمی آپ کے درست انتخاب سے ناپی نہیں جاتی۔ آپ کسی بھی کام کے انتخاب کے بعد اپنے آپ کو جذباتی طور پر کس طرح کنٹرول میں رکھتے ہیں اور آپ اپنے موجودہ لمحات کو کس طرح گزارتے ہیں۔ یہ بات آپ کے بھرپور اور سرگرم ہونے کا پیمانہ ہے۔
- آپ جسے مفید اور کارآمد سمجھتے ہیں اس پر اس طرح عمل کریں کہ دوسروں کو اس سے نقصان نہ ہو خواہ وہ آداب اور طور طریقے کے خلاف ہی کیوں نہ ہو۔
- ہر قسم کے رُول پر عمل کرنے کا کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ ہاں اس سے آپ کی شخصیت کو بہت نقصان ہوتا ہے کیونکہ اس طرح آپ بے سوچے سمجھے کام کرنے کے عادی ہو جاتے ہیں۔ اور زندگی کو خود ڈیزائن کرنے کے بجائے دوسروں کے حوالے کر دینے کے عادی بن جاتے ہیں۔
- آپ کی ترقی اور دنیا کی ترقی کا انحصا اُن افراد پر ہوتا ہے جو ہر کام میں وجہ اور دلیل تلاش نہیں کرتے۔
- اُصول اور ضابطے آپ کی خدمت کے لیے بنائے گئے ہیں نہ کہ اس لیے بنائے گئے ہیں کہ آپ ساری زندگی اُن کی غلامی کرتے رہیں۔
- سماجی اُصولوں، ضابطوں اور روایتوں کے خلاف مزاحمت کا مطلب اپنے آپ میں یہ فیصلہ کرنا ہے کہ جتنا ممکن ہوسکے خاموشی سے ان پر عمل نہ کریں۔ ان کے خلاف دشمنی آمیز رویہ کا اظہار بالکل بے کار اور بے معنی ہے
- آپ اپنے جج خود بنیں کسی اور کو اپنا جج مقرر نہ کریں۔ جو یہ فیصلہ سناتا پھرے کہ کیا ٹھیک ہے اور کیا غلط۔ موقع پر خود فیصلہ کرنے کے معاملے میں اپنی ذات پر بھروسہ کریں۔
- عمر بھر سے چلتے آرہے طریقوں کے پتوں کو اپنی زندگی سے جھڑ جانے کا موقع فراہم کریں تاکہ نئے پتے جنم لے سکیں اور آپ کی زندگی کا درخت صحت مند اور توانا ہوسکے۔

انصاف کا پھندا

هم اپنی ساری زندگی انصاف کی طلب میں سرگرداں رہتے ہیں۔ اور جب ہمیں انصاف نہیں ملتا تو ہمیں غصہ آجاتا ہے۔ ہم مشکلات اور غم کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اور ہماری روز بروز فرسٹریشن بڑھتی رہتی ہے۔ انصاف کی تلاش اور اس کے حصول کے لیے کوشاں رہنا ایسا ہی ہے جیسا کہ آپ جوانی کے سرچشمہ کی تلاش میں ہوں جس کا پانی پی کر آپ ہمیشہ جوان رہ پائیں۔ یا پھر یہ کسی سراب کے پیچھے بھاگنے کا نام ہے۔

انصاف کبھی موجود نہیں ہوتا نہ تو یہ کبھی تھا اور نہ یہ کبھی ہو گا۔ دنیا مکمل انصاف کے ساتھ چل ہی نہیں سکتی۔ پرندے کیڑے مکوڑوں کو کھا جاتے ہیں۔ جو کہ کیڑے مکوڑوں کے لیے بالکل ٹھیک نہیں ہے۔ It is not fair to worm مکڑی مکھیوں کو کھا جاتی ہے۔ یہ مکھیوں کے لیے بالکل ٹھیک نہیں ہے۔ اگر آپ فطرت کا بغور مشاہدہ کریں تو آپ حیران ہوں گے کہ کوئی نہ کوئی کسی نہ کسی کو کھا جاتا ہے۔ کھائے جانے والے کے لیے بالکل ٹھیک نہیں ہوتا۔ لیکن کھانے والے کے لیے سب ٹھیک ہوتا ہے۔ آپ غور سے فطرت کا مشاہدہ کریں تو آپ پر یہ حقیقت واضح ہو گی

کہ دنیا میں انصاف نام کی کوئی چیز بھی نہیں ہوتی۔ زلزلے، طوفان، ٹورنیڈو، سیلاب اور سمندری طوفان، اور مختلف قسم کی قدرتی آفات و حادثات، یہ سب بالکل ٹھیک نہیں ہوتے۔ لیکن پھر بھی ہوتے ہیں۔ انصاف کی طلب اور سوچ ایک سراب ہے۔ دنیا اور دنیا میں بسنے والے لوگوں کے ساتھ ہر روز غلط ہوا کرتا ہے۔ آپ اس غلط ہونے پر یا تو خوش اور مطمئن رہنے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ یا پھر افسوس اور غم زدگی کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ لیکن آپ کے کسی بھی انتخاب پر آپ کے چاروں طرف موجود ناانصافی پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔

یہ انسانیت اور اس دنیا کا ایک تکلیف دہ منظر نہیں ہے۔ بلکہ ایک حقیقی اور بالکل مناسب رپورٹ ہے۔ کہ دنیا بس ایسی ہی ہے۔ انصاف ایک ایسا تصور ہے جو دنیا میں کہیں اپلائی نہیں ہوا کرتا۔ اور خاص طور پر اس کا آپ کی ذات کی تکمیل اور خوشی سے تو بالکل ہی کوئی تعلق نہیں۔

لیکن ہم میں سے بہت ہی سارے لوگ اپنی ساری زندگی میں انصاف کے حصول کی جانب راغب رہتے ہیں۔ خاص طور پر ہم آپس کے تعلقات میں انصاف کے تقاضے کا تقاضہ کرتے ہیں"It is not fair"، "آپ کو اس بات کا کوئی حق نہیں پہنچتا کہ آپ میرے ساتھ یہ کچھ کریں۔ جب کہ میں نے آپ کے ساتھ ایسا کچھ بھی نہیں کیا"۔ اور مزید یہ جملہ "کیا میں نے تمھارے ساتھ ایسا کیا؟" یا پھر "میں نے تمھارے ساتھ ایسا کیا کیا جو تم میرے ساتھ ایسا کر رہے ہو" یہ اور اس جیسے بہت سے جملے ہیں جو ہم اپنی عام زندگی میں بولتے ہیں۔ <u>ہم انصاف کے خواہاں رہتے ہیں۔ اور اپنی تمام ناخوشیوں کو عدم انصاف کا سبب سمجھتے ہیں اور دلیل کے طور پر استعمال کرتے ہیں</u>

ہم نے اپنی زندگی کو ترازو کے دو پلڑے سمجھ لیا ہے۔ ترازو کے ایک پلڑے میں اگر ناخوشی ہے تو اس کا اصل سبب ہم ترازو کے دوسرے پلڑے میں پڑی ہوئی اس ناانصافی کو سمجھتے ہیں۔ جو ہمارے ساتھ ہم سمجھتے ہیں کہ ہوئی۔ "میں نے ایسا کچھ بھی نہیں کیا لیکن لوگوں نے میرے ساتھ بڑی ناانصافی کی"

انصاف کا تقاضہ کوئی عقلمندانہ برتاؤ نہیں ہے یہ اس وقت آپ کے لیے غلطی کا بھنور بن جاتا ہے۔ کہ جب آپ منفی جذبات کے ساتھ اپنے آپ کو سزا دیتے ہیں۔ اس وجہ سے کہ جس انصاف کی توقع آپ لوگوں سے رکھتے ہیں وہ پانے میں آپ ناکام ہو جاتے ہیں۔ ایسے میں خود شکستگی کا برتاؤ انصاف کی طلب کے لیے نہیں ہوتا بلکہ ایک ناقابل حصول انصاف کے سراب کے پیچھے بھاگتے رہنے سے آپ اپنی زندگی میں بے عمل ہو کر رہ جاتے ہیں۔

ہمارا سماج ہم سے انصاف کا وعدہ کرتا ہے۔ تمام سیاستدان اپنی تقریروں میں انصاف کی ضرورت اور اسے قائم کرنے پر زور دیتے اور وعدے کرتے نظر آتے ہیں۔ "ہم سب کے لیے مساوات اور انصاف ضروری ہے" لیکن ان سب کے باوجود دن بدن نہیں بلکہ صدی بہ صدی انصاف کا نہ ہونا جاری و ساری ہے۔ غربت، جنگیں، قتل و غارت گری، جرم، جسم فروشی اور دھوکا دہی ایک نسل سے دوسری نسل میں منتقل ہوتی چلی آرہی ہے۔ خواہ وہ ہماری پبلک لائف ہو یا پرائیوٹ لائف۔ اور اگر ہم انسانی تاریخ پر نظر رکھ کر اس سے سبق لیں۔ تو ہمیں یہ بات سیکھ لینا چاہیے کہ یہ سلسلہ آئندہ بھی جاری و ساری رہے گا۔

ناانصافی ایک مستقل شے ہے۔ لیکن آپ اپنی ذہانت کے ساتھ یہ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ آپ اس ناانصافی کا مقابلہ اس طرح کریں گے کہ جذباتی اور بے عمل ہوئے بغیر اس پر قابو پالیں گے۔ آپ ناانصافی کو ختم کرنے کے لیے عملی اقداما ت بھی اُٹھا سکتے ہیں۔ لیکن آپ کو یہ فیصلہ کرنا ہو گا کہ نفسیاتی طور پر ہارے بغیر آپ کو اس کے خاتمے کے لیے عملی جدوجہد کرنا ہو گی۔

ہمارا قانونی نظام انصاف کی فراہمی کا وعدہ کرتا ہے۔ لوگ انصاف کا مطالبہ کرتے ہیں اور بہت سے لوگ انصاف کو قائم کرنے میں بڑی جدوجہد بھی کرتے ہیں۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ عام طور پر انصاف قائم نہیں ہوتا۔ جن لوگوں کے پاس دولت ہوتی ہے وہ ملزم نہیں ٹھہرائے جاتے۔ ججز اور پولیس کو طاقتور خرید لیا کرتے ہیں۔ صدر اور وزیر اعظم کو آئین میں سہولت دے دی جاتی ہے کہ انھیں کچھ نہیں کہا جائے گا کہ وہ جو چاہیں کرتے پھریں۔ غریبوں سے جیلیں بھری ہوتی ہیں۔ آئندہ بھی اس نظام کے ختم ہونے کا کوئی امکان نہیں ہے۔ امیر شخص انکم ٹیکس چوری کرکے امیر ترین بن جاتا ہے۔ اور اگر بہت تیر مار کر انصاف کے اعلیٰ ترین نظام کے تحت وہ پکڑا بھی جائے تو چند مہینوں کی شاہانہ جیل کے بعد چھوڑ دیا جاتا ہے۔ لیکن غریب اور معاشرے کے پسے ہوئے طبقے کے لوگ جیلوں میں سڑ رہے ہیں۔ اور اس انتظار میں سڑ رہے ہیں کہ اُن پر مقدمہ چلے اوراُن پر فردِ جرم عائد ہو۔ وہ اس موقع کے انتظار میں اپنی زندگی کے انمول دن گزار دیتے ہیں کہ اُن پر مقدمہ ہی چل جائے۔ کسی بھی لوکل کورٹ یا پولیس تھانے چلے جائیں۔ آپ کو بہت آسانی سے یہ دیکھنے کو مل جائے گا کہ بااثر لوگوں کے لیے علیحدہ روم ہیں اور عام آدمی کے لیے علیحدہ رول۔ اگرچہ کہ یہ ادارے اس کی نفی کرتے ہیں۔

انصاف کہاں ہے؟ کہیں بھی نہیں ہے۔ آپ کا انصاف کے لیے لڑنا قابل قدر ہو سکتا ہے لیکن آپ کا انصاف کے لیے اپ سیٹ ہونا، گلٹ محسوس کرنا، دوسروں کی خوشنودی حاصل کرنے میں لگ جانا یا اپنے آپ کو خود شکستگی اور بے عملیت کا شکار کر لینا دراصل غلطی کے ایک ایسے بھنور میں پھنس جانا ہے جس سے نکلے بغیر آپ ترقی نہیں کر سکتے۔

بے اثر تعلقات کا سلوگن It is not Fair

انصاف کی طلب آپ کے آپس کے تعلقات کو متاثر کرتی ہے۔ اور آپ کو دوسروں کے ساتھ پُر اثر بات چیت کرنے میں رکاوٹ ڈالتی ہے۔ It is not fair کا رونا عام طور پر رویا جاتا ہے۔ جو کہ ایک تخریبی سوچ پیدا کرتا ہے۔ اور ایک شخص کی جانب سے دوسرے شخص پر خواہ مخواہ کا حملہ ہے۔ جب آپ اپنے لیے کسی چیز یا واقع کا unfair ہونا سوچتے ہیں تو آپ لازمی طور پر اپنے آپ کو کسی دوسرے یا دوسروں سے موازنہ کرنے لگتے ہیں۔ آپ کا ذہن کچھ اس طرح کی باتیں سوچنے لگتا ہے۔ "اگر یہ میرے ساتھ ایسا کر سکتے ہیں تو اب میں بھی ان کے ساتھ ایسا ہی کروں گا" "یہ تو ناانصافی کی بات ہے کہ آپ کو مجھ سے زیادہ ملے" "جب میں نے آپ کے ساتھ ایسا کچھ نہیں کیا تو آپ میرے ساتھ ایسا کیوں کر رہے ہیں" بس اس طرح کے بے شمار جملے آپ کے ذہن کا حصہ بن جاتے ہیں۔

اس طرح سے آپ اپنے لیے اچھا ہونے کا معاملہ دوسروں کے برتاؤ سے اخذ کرتے ہیں۔ آپ خود نہیں بلکہ دوسرے آپ کے جذبات کے انچارج بن جاتے ہیں۔ اگر آپ اس لیے اپ سیٹ ہو جاتے ہیں کہ آپ جواباً وہ نہیں کر پا رہے جو دوسروں نے آپ کے ساتھ کیا ہے تو دراصل

آپ اپنے بے عمل ہونے کا کنٹرول دوسروں کے حوالے کر دیتے ہیں۔ جب کبھی آپ اپنے آپ کا موازنہ دوسروں کے ساتھ کرنے لگتے ہیں تو آپ It is not fair کا گیم کھیلنا شروع کر دیتے ہیں۔ اور ایسے میں اپنے آپ پر انحصار کرنے کے بجائے دوسروں سے کنٹرول ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

ایک خاتون جو بہت پُر اثر اور خوبصورت ہیں اس طرح کی خود شکستہ سوچ رکھنے کی مثال ہیں۔ یہ خاتون اپنی پانچ سالہ شادی شدہ ناخوشگوار زندگی کے شکوے شکایات کرتی رہتی ہیں۔ جب اِن کے شوہر کوئی ناخوشگوار بات کہہ دیتے ہیں تو یہ فوراً یہ کہتی ہیں "آپ نے ایسا کیوں کہا؟ میں نے تو کبھی آپ سے ایسی بات نہیں کی" اپنے دو بچو ں کے بارے میں بھی اُن کا یہی کہنا ہے۔ "یہ تو بڑی نا انصافی کی بات ہے کہ تم لوگ میرے ساتھ ایسا سلوک کرتے ہو جبکہ میں نے تو آج تک تم لوگوں سے کوئی سخت بات تک نہیں کی" جب اِن کا شوہر شام کو دوستوں کے ساتھ کہیں باہر چلا جائے تو بھی یہی دلائل دینے لگتی ہیں "یہ تو بہت نا انصافی کی بات ہے کہ آپ تو ہر وقت باہر مزے کریں اور میں سارا وقت بچوں کے ساتھ لگی رہوں"

یہ خاتون اپنی زندگی کو ایک ٹیلی شیٹ کی طرح گزار رہی ہیں۔ ایک آپ کے لیے۔ ایک میرے لیے۔ یہ آپ نے کیا۔ یہ میں نے کیا۔ میں نے یہ کیا۔ اب آپ بھی یہ کریں۔ ہر چیز بالکل انصاف کے عین مطابق ہونی چاہیے۔ اگر میں آپ کے لیے یہ کروں تو آپ کے لیے بھی یہ ضروری ہے کہ آپ بھی میرے لیے یہی کچھ کریں۔ اب اس میں کوئی حیرت کی بات نہیں کہ یہ خاتون اکثر بے چین اور ناخوش رہتی ہیں۔ کیوں کہ یہ اپنی شادی شدہ زندگی کو بہتر بنانے کے لیے کام کرنے اور سوچنے کے بجائے خیالی قسم کے انصاف کے تقاضوں کے بارے میں سوچتی رہتی ہیں ۔ ان خاتون کا ہر معاملے میں انصاف کو طلب کرتے رہنا دراصل ایک بند گلی کی مانند ہے۔ جس میں

آگے کوئی راستہ نہیں ہوتا۔ یہ خاتون اپنے شوہر کے ہر برتاؤ کو اپنے برتاؤ سے تولتی رہتی ہیں۔ اور اگر برتاؤ برابر نہ نکلے تو پریشان ہو جاتی ہیں۔ اسی طرح اپنی خوشی کی بنیاد اپنے شوہر کے برابری کے برتاؤ پر رکھنے سے ہمیشہ پریشان رہتی ہیں۔ ان خاتون کو خوش رہنے کے لیے اپنے اس انصاف کے طلب کے رویے کو روکنا ہوگا۔ اور اپنے ہر عمل کے بدلے ویسے ہی عمل کے تقاضے سے دست بردار ہونا پڑے گا۔ اور اپنے ہر معاملے کو دوسروں کے معاملے کے لحاظ سے سوچنا بند کرنا پڑے گا۔ تب ہی ان کے اپنے شوہر اور بچوں سے تعلقات میں بہتری آسکتی ہے۔

"میرے ساتھ اچھا نہیں ہوا" یہ ایک بیرونی کنٹرول کا حامل تصور ہے جس میں ہم اپنی زندگی کا چارج خود اپنے ہاتھ میں لینے سے گریز کرتے ہیں۔ بجائے اس کے کہ آپ یہ سوچتے رہیں کہ میرے ساتھ اچھا نہیں ہوا آپ یہ فیصلہ کرسکتے ہیں کہ آپ کے لیے اب ٹھیک کیا ہے۔ اور آپ ایسی حکمتِ عملی بناسکتے ہیں جس کے ذریعے آپ یہ حاصل کرسکتے ہیں۔ اِس بات سے لاتعلق ہوکر کہ دنیا کا کوئی بھی شخص کیا چاہتا ہے اور کیا کرتا ہے۔ ایک سادہ سی حقیقت یہ ہے کہ دنیا کا ہر شخص مختلف ہے اور آپ کا خواہ کتنا ہی دوسروں کو غلط سمجھنا اوراُن پر تنقید کرنے کا عمل جاری رہے آپ میں کوئی بہتری نہیں آسکتی اِس سے بہتر یہ ہے کہ آپ تنقید اور انصاف کے سلسلے کو ترک کرکے اپنی مثبت تبدیلی کی کوشش شروع کردیں۔ آپ کو دوسروں کے حوالوں کو ترک کرنے کی ضرورت ہے۔ آپ کو اپنی آنکھوں سے وہ چشمہ اُتارنا ہوگا کہ دوسرے آپ کے ساتھ کیا کررہے ہیں۔

کچھ لوگ کم کام کرکے زیادہ پیسے کما لیتے ہیں۔ اکثر لوگ نورِ نظر ہونے کی وجہ سے ترقی پا جاتے ہیں۔ جب کہ آپ قابلیت اور صلاحیت ہونے کے باوجود ترقی نہیں کرپاتے۔ یہ ایک نارمل

بات ہے۔ اس بات سے پریشان ہونے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ آپ کی بیوی اور بچے آپ سے مختلف ہیں اور وہ مختلف چیزیں کرتے رہیں گے۔ لیکن اگر آپ دوسروں کو دیکھنے کے بجائے اپنے آپ پر فوکس کریں تو آپ کو کبھی بھی اس بات کا موقع نہیں ملے گا کہ آپ اپنے آپ کو دوسروں کے برابر کرنے کی کوشش کرتے کرتے پریشان رہیں۔

چور دروازے سے ذہنی پریشا نیاں اُس وقت داخل ہوتی ہیں جب آپ کے لیے دوسروں کا برتاؤ اپنے برتاؤ سے اہم ہو جاتا ہے۔ اگر آپ "وہ میر ے ساتھ یہ کر سکتا ہے تو پھر میں بھی اُس کے ساتھ یہی کروں گا" قسم کے جملوں کے ساتھ زندگی گزارتے ہیں۔ تو پھر دراصل آپ اپنی زندگی کو دوسروں کے لحاظ سے گزارتے رہتے ہیں۔ اور اپنی ذاتی زندگی کبھی بھی تخلیق نہیں کر پاتے۔

حسد دراصل انصاف کے حصول کی طلب ہے۔

حسد انسان کی روح کو کھا جاتا ہے۔ اگر آپ کے حسد نے آپ کی زندگی میں جگہ بنالی ہے جس کی وجہ سے آپ بہت جذباتی اور بے عمل ہو گئے ہیں تو آپ اس بے کار کی سوچ کو کباڑ پھینکنے کے لیے تیار ہو جائیں۔ حسد دراصل کسی شخص سے یہ مطالبہ کرنا ہے کہ وہ آپ سے آپ کی سوچ کے مطابق محبت کرے۔ اور وہ ایسا نہ کر پائے تو آپ جواباً کہیں کہ "یہ کہاں کا انصاف ہے" حسد دراصل خود اعتمادی کی کمی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اور یہ بیرونی مرکز کنٹرول کے حامل لوگوں میں پیدا ہوتا ہے۔ حسد میں آپ دوسروں کو یہ اجازت دے دیتے ہیں کہ وہ آپ کے جذبات کو کنٹرول کریں۔ اس طرح دوسرے لوگ آپ کی بے سکونی اور جذباتی پریشانی کی اصل وجہ بن

جاتے ہیں۔ جو لوگ اپنے آپ سے محبت کرتے ہیں وہ کبھی بھی حسد کا انتخاب نہیں کرتے اور دوسروں کے غلط اور غیر منصفانہ برتاؤ کا بھی اثر نہیں لیتے۔

آپ جن کے ساتھ محبت کرتے ہیں اُن کے بارے میں یہ پیشین گوئی نہیں کر سکتے کہ وہ دوسروں کے ساتھ کیسا برتاؤ کریں گے۔ لیکن اگر وہ دوسروں کے ساتھ محبت بھرا پُر اثر برتاؤ کرتے ہیں تو آپ اپنے اندر حسد کی وجہ سے بے عملی اور بے سکونی محسوس کرتے ہیں۔ حالاں کہ اُنھوں نے صرف یہ کیا ہے کہ جیسا برتاؤ وہ آپ کے ساتھ رکھتے ہیں ویسا ہی برتاؤ وہ دوسروں کے ساتھ بھی رکھے ہوئے ہیں۔ حسد، بے عملی اور بے سکونی کا انتخاب آپ نے اپنے لیے خود کیا ہے۔ اگر ایک شخص کسی دوسرے کے ساتھ بھی محبت کا سلوک کرتا ہے اور آپ کے ساتھ بھی تو وہ Unfair نہیں ہوتا۔ بلکہ وہ تو عام شخص ہوتا ہے۔ اگر آپ اُن پر unfair کا لیبل لگا دیں تو آپ اپنی اُن تمام کوششوں کا اختتام کر دیتے ہیں جو یہ پتہ چلا سکیں کہ ایسا کیوں ہے۔ اس کی بہترین مثالیں ہمارے معاشرے میں موجود ہیں۔

ایک خاتون انتہائی خوفناک حسد کا شکار ہو جاتی ہیں کہ جب اُنھیں یہ پتہ چلتا ہے کہ اُن کے شوہر کا کسی کے ساتھ affair ہے۔ بس اُن کی آنکھوں پر حسد کا پردہ پڑ جاتا ہے۔ اور وہ سمجھ نہیں پاتیں کہ ایسا کیوں ہے۔ بس وہ مستقل اپنے آپ سے یہ سوال کیے جاتی ہیں کہ "میں نے کہاں غلطی کی"، "مجھ میں کیا خامی اور کمی ہے"، "کیا میں اپنے شوہر کے ساتھ بہت اچھی نہیں تھی" یہ اور اسی طرح کے اپنی ذات پر شکوک و شبہات سے پُر سولات اُن کے دماغ میں چلنے شروع ہو جاتے ہیں۔ وہ ہمیشہ اپنے شوہر کے رویہ کو نا انصافی پر مبنی قرار دیتی ہیں۔ حتیٰ کہ جواب میں وہ

خود بھی اپنے کسی affair کا منصوبہ تشکیل دے لیتی ہیں تا کہ ترازو کا پلڑا برابر ہو جائے۔ وہ اس بات کو لے کر ہمیشہ روتی رہتی ہیں اور افسوس اور بدلے کے احساس تلے دبی رہتی ہیں۔

اِن خاتون کی حسد پر مبنی یہ سوچیں اُن کی زندگی میں غم اور ناخوشیوں کا انبار لگا دیتی ہیں۔ وہ اپنے شوہر سے اپنے تعلقات میں برابر انصاف کا مطالبہ کرتی رہتی ہیں۔ کہ جب اُنھوں نے ایسا کچھ نہیں کیا تو اسے بھی کوئی حق نہیں پہنچتا کہ وہ اُن کے ساتھ ایسا کچھ کرے۔ جب اِن خاتون کا کسی کے ساتھ affair نہیں ہے تو اُن کے شوہر کا بھی کسی کے ساتھ affair نہیں ہونا چاہیے۔ اُنھوں نے اپنے شوہر کے اس انتخاب کو کہ اُس کا تعلق کسی اور عورت کے ساتھ بھی ہونا چاہیے اپنے لیے سوہان روح بنا لیا ہے۔ اس تمام پس منظر میں وہ یہ بات بالکل نہیں سمجھ پا رہی کہ اُن کے شوہر نے ایسا کیوں کیا۔ حتٰی کہ شعور اور خواہش کے کسی کونے میں وہ بھی لمبے عرصے سے ایسا ہی کچھ کرنا چاہتی تھی لیکن نہیں کر پائیں۔ کیوں کہ ایسا کچھ کرنا اُن کی نظر میں unfair ہے۔ اور ناانصافی پر مبنی ہے۔ اُن کا سختی کے ساتھ انصاف پر زور دینے سے اُن کی یہ مراد تھی کہ اگر وہ affair کے معاملے میں پہل کرتیں تب اُن کے شوہر کو یہ حق حاصل تھا کہ وہ بھی کسی کے ساتھ affair رکھ سکے۔

اِن خاتون کی حالت میں اُس وقت تک بہتری نہیں آسکتی جب تک وہ یہ فیصلہ نہیں کر لیں کہ اُن کے شوہر کا یہ فیصلہ اُس کا ذاتی فیصلہ ہے جس کا اُن سے کوئی لینا دینا نہیں ہے۔ اور یہ کہ اُس کے اس فیصلے کے لیے اُس کے پاس سیکڑوں ذاتی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ جس سے اِن خاتون کا کچھ بھی لینا دینا نہیں۔ شاید اُن کا شوہر اپنے سیکس کو مزید explore کرنا چاہتا ہو۔ شاید وہ اپنی زندگی میں روٹین سے ہٹ کر کچھ مختلف کرنا چاہتا ہو۔ شاید وہ اپنی بیوی کے ساتھ ساتھ کسی اور سے بھی محبت

کو محسوس کرتا ہو۔ شاید وہ اپنی زندہ دلی کو ثابت کرنا چاہتا ہو۔ شاید وہ اپنی بڑھتی ہوئی عمر کے نفسیاتی احساس سے چھٹکارہ پانا چاہتا ہو۔ اِن خاتون کے لیے اس بات کا یقین کرنا ضروری ہے کہ اُن کے شوہر کے اِس affair کی وجہ کچھ بھی ہو اِس وجہ کا تعلق بذات خود اُن سے نہیں ہے۔ اُن کو اس affair کو دو لوگوں کا معاملہ سمجھنا چاہیے۔ اپنے خلاف کسی محاذ کی سوچ کو مسترد کر دینا چاہیے۔ ایسا کرنے سے اِن خاتون کی مستقل بے چینی کو قرار آسکتا ہے۔ اور وہ اپنے تیئں مطمئن ہو سکتی ہیں۔

اِس کے بر خلاف وہ اپنے آپ کو خود شکستگی، غم اور دوسروں کے مقابلے میں اپنے آپ کو کمتر سمجھنے کے رویے کو بھی جاری رکھ سکتی ہیں۔ اور حسد کا شکار بھی ہو سکتی ہیں۔ جس میں وہ اپنے آپ کو اپنے شوہر اور اپنے شوہر کی نئی محبوبہ کے مقابلے میں کم تر سمجھ سکتی ہیں۔ یا پھر وہ اس بات کو تسلیم کر کے بھی مطمئن ہو سکتی ہیں کہ کسی دوسرے کا affair اُن کی ذاتی قدر و قیمت میں تبدیلی و کمی کی وجہ نہیں ہو سکتا۔

انصاف کی طلب پر مبنی چند برتاؤ

برابری اور مساوات کی طلب و تلاش پر مبنی برتاؤ ہماری زندگی کے ہر شعبہ میں دکھائی دیتا ہے۔ اگر آپ اس معاملے میں انتہائی حساس رویہ رکھتے ہیں۔ تو آپ بار بار اپنے آپ کے لیے اور دوسروں کے لیے بھی برابری، مساوات اور انصاف کا تقاضہ کرتے ہی رہیں گے۔ یہاں چند عام مثالیں پیش کی جا رہی ہیں۔ جس سے ہماری اس غلطی سے بھرپور برتاؤ کو سمجھنے میں مدد ملے گی۔

- اس بات کی شکایت کرتے رہنا کہ دوسرے لوگ تو یہی کام کر کے زیادہ پیسے کما رہے ہیں اور ہم سے یہ نہیں ہو پا رہا۔

- یہ کہنا کہ It is not fair کہ کاشف، ساجد اور آصف اتنی زیادہ تنخواہیں پا رہے ہیں اور ترقی کر رہے ہیں جب کہ میں وہیں کا وہیں ہوں۔ اور یہ سوچ سوچ کر اپ سیٹ ہونا۔
- یہ سوچ سوچ کر اپ سیٹ ہونا کہ دوسرے تو غلطی کر کے چھوٹ جاتے ہیں۔ اور ہم تھوڑی سی بھی غلطی کر لیں تو پھنس جاتے ہیں۔ تیز رفتاری کے دوران ہمیں تو آپ نے پکڑ لیا اور یہ جو بہت سارے جا رہے ہیں انھیں تو آپ کچھ نہیں کہہ رہے ہیں۔ انصاف تو سب کے لیے برابر ہونا چاہیے۔
- ہر معاملے میں اس جملے کا استعمال کہ "کیا میں نے تمہارے ساتھ ایسا کیا جو تم میرے ساتھ ایسا کر رہے ہو" اس جملے میں ہم یہ تصور کر رہے ہوتے ہیں کہ ہر شخص کو ہمارے جیسا ہی ہونا چاہیے۔
- جب کوئی آپ کے ساتھ بھلائی کرے تو آپ فوراً اس کا بدلہ دینے کی کوشش کریں۔ اگر آپ مجھے ڈنر کے لیے دعوت دیں تو میرے لیے ضروری ہے کہ میں کوئی نہ کوئی گفٹ آپ کے لیے لے کر جاؤں۔ اس قسم کا برتاؤ عام طور پر اچھے اخلاق اور نرم خوی سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ لیکن یہ دراصل انصاف کے ترازو کو برابر کرنے ہی کا ایک عمل ہے۔
- محبت کے جواب میں کسی کو پیار کرنا اور "I love you too" کہنا، بجائے اس کے کہ آپ انفرادی طور پر کسی سے پیار کریں اور محبت کا اظہار کریں۔ اور یہ اظہار آپ کا ذاتی انتخاب ہو۔ جواباً محبت کرنا اور برابری کے اظہار کا رویہ اختیار کرنا دراصل اس سوچ کا مظہر ہے کہ It is not fair کہ ہمیں کوئی پیار کرے اور محبت کا اظہار کرے تو جواباً ہم کچھ نہ کریں۔ ہر وقت اس بات کا تقاضہ کرتے رہنا کہ سارے کام بالکل ٹھیک طریقے پر ہوں۔ کسی نے

کہا ہے کہ بے وقوفی پر مبنی ٹھیک رویہ اور طریقے اختیار کرنا اور دوسروں سے بھی اس کا تقاضہ کرنا دراصل چھوٹے ذہن کی علامت ہے۔ اگر آپ بھی سب کچھ ٹھیک کرنے اور ہونے کی طلب رکھتے ہیں تو آپ بھی کشادہ دلی سے دور ہیں۔

- بحث کے دوران واضح اور ٹھیک نتیجے پر زور دیتے رہنا۔ اور جیتنے والے کو ٹھیک اور ہارنے والے کو غلط قرار دینا۔
- اپنے کام کے طریقے کو دلائل کے ذریعے فیئر قرار دینا۔ "تم کل رات دوستوں کے ساتھ گھومنے چلے گئے لہٰذا میرے لیے یہ درست نہیں تھا کہ میں وہاں رُکتا" اور پھر اپنے نہ رکنے کے لیے پریشان ہونا۔
- اپنے بچوں سے بار بار یہ کہنا کہ It is not fair، پڑوسیوں اور والدین سے بھی بار بار یہی کہنا کہ It is not fair اور مستقل طور پر ایسے کام کیے چلے جانا جو کہ It is not fair کے جواب میں کیے جاتے ہیں۔ اور پھر ان کاموں پر بے چین رہنا۔ بجائے اس کے کہ آپ It is not fair پر سب کا بیلنس کرتے رہیں اپنی ذاتی خامیوں پر سختی سے نظر رکھیں۔ اور اس بات کا فیصلہ کریں کہ آپ کے لیے کیا ضروری ہے۔
- اگر وہ ایسا کر سکتا ہے تو میں ایسا کیوں نہ کروں" کا کھیل جس میں آپ اپنے کسی عمل کو کسی دوسرے کے عمل سے درست ثابت کریں۔ اسی سوچ کے ساتھ آپ بے شمار کام جو آپ کے لیے ٹھیک نہیں ہیں، بھی اس وجہ سے کرتے چلے جاتے ہیں کہ آپ ایسا کسی کے جواب میں کرنا درست سمجھتے ہیں۔ اس میں دھوکا دینا، چوری کرنا، فلرٹ کرنا، جھوٹ بولنا، دیر سے آنا اور وہ تمام کام شامل ہیں جنھیں آپ خود بھی اچھا نہیں سمجھتے۔ لیکن کسی کے جواب میں

ایسا کرنا ٹھیک سمجھتے ہیں۔ اور کرتے چلے جاتے ہیں۔ سڑک پر گاڑی چلاتے ہوئے کسی گاڑی کو اس لیے پیچھے کرنا کہ اُس نے بھی آپ کو پیچھے کیا تھا۔ کسی آہستہ گاڑی کے سامنے آکر آہستہ اس لیے چلانا کہ وہ بھی بہت دیر سے آپ کے سامنے آہستہ چلا رہا ہے۔

- کسی نے آپ کو برا بھلا کہا تو آپ بھی برابری کی خاطر اسے برا بھلا کہیں اور چار گالیاں بھی بکیں حالانکہ آپ گالیاں نہیں دیتے۔ آپ ایسا صرف اس لیے کرتے ہیں کہ آپ کا انصاف پر مبنی جذبہ تسکین پاتا ہے۔
- ایسا عام طور پر بچوں میں پایا جاتا ہے۔ "میں نے اسے اسی لیے مارا کہ اس نے مجھے مارا تھا" بچے یہ رویہ اپنے والدین سے ہی سیکھتے ہیں۔ یہی جذبہ بڑے پیمانے پر جنگوں کا سبب بھی بن جاتا ہے۔ امریکہ کا افغانستان پر حملہ اس کی مثال ہے۔ یہ انصاف پر مبنی مطالبہ بہت سخت ہو کر تاریخی اہمیت بھی اختیار کر جاتا ہے اور قومیں ایک دوسرے سے بہت دیر تک لڑتی رہتی ہیں۔ اور ہر قوم اپنے تئیں حساب برابر کرنے کی کوشش کرتی رہتی ہے۔
- اُسی قیمت کا تحفہ کسی کے لیے اس لیے خریدنا کہ اُس نے بھی آپ کو کچھ ایسا ہی تحفہ دیا تھا۔ اگر کسی نے آپ کا فیور کیا ہے تو آپ بھی اُس کا فیور کریں۔ ٹیلی شیٹ کو ہر لمحہ برابر کرتے چلے جانے کی کوشش میں لگے رہنا۔ مختلف معاملات میں آپ کی کیا خواہش ہے اور آپ لوگوں کے لیے کیا کرنا چاہتے ہیں اس کے بجائے صرف جوابی کارروائی کرتے چلے جانا اور وہ بھی برابری کی کارروائی۔

انصاف کے مطالبے پر اٹکے رہنے کے نقصانات

عام طور پر جو سب سے بڑا نقصان اس غلطی کا ہوتا ہے وہ یہ ہے کہ ہم خود شکستگی کا شکار ہو کر اپنی نگاہ حقیقت سے ہٹا کر کسی خیالی دنیا کی چاہت کرنے لگتے ہیں جہاں مکمل انصاف ہو۔ آپ کے انصاف پر مبنی طلب کے مندرجہ ذیل نقصانات ہوتے ہیں۔

- آپ اپنے آپ کو خود دار، معزز اور قابل احترام تصور کرنے لگے ہیں۔ یہ ایک طریقہ ہوتا ہے جس کے ذریعے آپ اپنے آپ کو دوسروں سے برتر اور بہتر ثابت کرتے ہیں۔ جب تک آپ ایک فرضی قسم کے انصاف پر مبنی نظام پر ہر چیز کے لیے زور دیتے رہتے ہیں۔ اور اپنے ہر معاملے کی ٹیلی شیٹ بناتے رہتے ہیں جب تک آپ اپنے اہم ہونے اور خود دار ہونے پر توجہ رکھتے ہیں۔ بجائے اس کے کہ آپ اپنی توجہ اپنے احساسات اور اپنی موجودہ ضروریات اور موجودہ لمحے پر رکھیں، آپ اپنے آپ کو خوددار، معزز اور قابل ثابت کرنے میں لگے رہتے ہیں۔
- آپ اپنی ذمہ داری خود قبول کرنے کے بجائے، اپنے معاملات کا ذمہ دار خود کو سمجھنے کے بجائے، اپنی سستی کاہلی اور بے عملی کی وجہ اُن لوگوں اور واقعات کو ٹھہرانے لگتے ہیں جنھیں آپ اپنے لیے It is not fair سمجھتے ہیں۔ "میرے ساتھ اچھا نہیں ہوا اُنھوں نے میرے ساتھ اچھا نہیں کیا" کی گردان آپ کی بے عملی کی دلیل بن جاتی ہے۔ آپ اپنی زندگی میں جن چیزوں کا بھی انتخاب کرتے ہیں اُن میں اپنی صلاحیتوں کے فقدان کی وجہ سے بہتر رزلٹ نہ آنے پر اپنی ذمہ داری اور انتخاب کی غلطی ماننے کے بجائے اُن فیکٹرز کو لعنت ملامت کرنے لگتے ہیں جو آپ کی نظر میں It is not fair ہوتے ہیں۔

- اس رویے کا ایک نتیجہ یہ بھی نکلتا ہے کہ آپ تبدیلی کے لیے رسک لینے اور سخت محنت سے کترانے لگتے ہیں۔ جب تک ناانصافی آپ کے مسائل کا سبب رہتی ہے تب تک آپ بدل نہیں سکتے۔ کیوں کہ ناانصافی کبھی ختم نہیں ہو سکتی اور نہ ہی یہ کبھی ختم ہو گی۔
- ناانصافی کی وجہ سے آپ لوگوں کی توجہ حاصل کرتے ہیں۔ لوگوں کی ہمدردی اور خود ترسی کا مرکز آپ اُس وقت بنتے ہیں جب آپ لوگوں کے سامنے کُھل کر اپنے ساتھ ہونے والی ناانصافی کا رونا روتے ہیں۔ دنیا آپ کے ساتھ کتنی ناانصاف رہی ہے لہٰذا اب آپ کو خود بھی اور آپ کے گرد لوگوں کو بھی آپ پر ترس کھانا چاہیے۔ یہ بھی ایک بہت زبردست ٹیکنیک ہوتی ہے اپنے آپ کو تبدیلی سے بچانے کی۔ توجہ حاصل کرنا، خود ترسی اور رحم وہ انعامات ہیں جن کے ذریعے آپ جہاں ہیں وہیں رہتے ہیں۔ اور اپنا چارج اپنے ہاتھ میں لینے اور تبدیلی کی کوشش اور دوسروں کا موازنہ کرنے سے چھٹکارا پانے کے لیے کچھ نہیں کرپاتے۔
- آپ بذاتِ خود کرنے والے غیر اخلاقی ، غیر قانونی اور غیر معیاری کاموں کو اس لیے درست قرار دیتے اور سمجھتے ہیں کہ دوسرے بھی ایسا کر رہے ہیں۔ میرا بجلی کے لیے کُنڈا لگانا اس لیے ٹھیک ہے کہ سب کُنڈا لگاتے ہیں۔ اگر وہ ایسا کر سکتا ہے تو میں ایسا کیوں نہ کروں۔ اس طرح آپ اعلٰی کردار اختیار کرنے کے بجائے لوگوں کے غلط کاموں کو دلیل بنا کر خود بھی انھیں کرنے لگتے ہیں۔ ہر قسم کے غلط کام اور غلط برتاؤ اپنانے کے لیے یہ دلیل کافی قرار پاتی ہے۔
- انصاف کے حصول پر مبنی رویہ آپ کو جانتے بوجھتے بے اثر رہنے کی دلیل پیش کرتا ہے۔ "اگر وہ سب لوگ کام نہیں کرتے تو میں کیوں کروں" "سب لوگ دیر سے آتے ہیں تو میں کیوں جلدی آؤں۔ جب دوسرے لوگ اپنی ذمہ داری نہیں نبھا رہے تو میں اپنی ذمہ داری اکیلا کیوں

نبھاؤں۔ یہ چالاکی پر مبنی آپ کی سوچ کا مشغلہ آپ کو بھرپور سُست اوراپنی صلاحیتوں کے بھرپور استعمال سے روک دیتا ہے

- یہ آپ کو بات چیت کرنے کا ایک ٹاپک مہیا کرتا ہے اور آپ کو آپ کے بارے میں لوگوں کے ساتھ بات کرنے کے لیے فرار کا موقع فراہم کرتا ہے۔ پوری دنیا میں ہونے والی تمام ناانصافی اور اس سلسلے میں کچھ بھی نہ ہونے کی شکایت کرتے رہنے سے آپ دراصل اپنے موجودہ لمحے کو ضائع کرتے ہیں اور اچھے تعلقات اختیار کرنے سے فرار اخیتار کر لیتے ہیں۔
- جب تک آپ انصاف کے تصور پر مبنی رویہ رکھتے ہیں تب تک آپ بھی بالکل انصاف پر مبنی فیصلے اور عمل کرتے ہیں۔ اور مکمل انصاف پر مبنی فیصلہ نہ کر پانے کی وجہ سے بے عملی کا شکار ہو جاتے ہیں۔
- اس رویے کے ذریعے آپ دوسروں کو استعما ل کرتے ہیں۔ اوُنھیں چلاتے ہیں خاص طور پر اپنے بچوں کو۔ آپ انھیں بار بار یہ یاد دلاتے رہتے ہیں کہ وہ وہ کچھ نہیں کر رہے ہیں جو کہ آپ کی سوچ کے مطابق ہو۔ اس طرح آپ اپنے بچوں کے ساتھ تعلقات میں ٹیلی شیٹ کے استعمال کے عادی ہو جاتے ہیں۔ اسی بچے کو زیادہ پیار کرنے لگتے ہیں جو آپ کی سوچ کے مطابق عمل کرتا ہے۔ اوُراسے نظر انداز کرنا شروع کر دیتے ہیں جس نے آپ کے ساتھ کچھ بھی Unfair کیا ہو۔
- بدلے پر مبنی رویے، دشمنی پر مبنی سلوک اور نفرت کو درست قرار دینا آپ کے لیئےاِس وقت ممکن ہو جاتا ہے کہ جب آپ ان سب کو انصاف پر مبنی سمجھتے ہوں۔ یہ ایک ایسا مشغلہ ہے جس کے ذریعے آپ ہر قسم کی سزا اور دشمنی کے بدلوں کو بالکل ٹھیک قرار دیتے ہیں اگر آپ

حسن سلوک کا بدلہ حسن سلوک سے دینے اور لازمی دینے پر یقین رکھتے اور عمل کرتے ہیں تو آپ ظلم کا بدلہ ظلم ہی سے لینے کے بھی حامی ہو جاتے ہیں۔ جو کہ ایک عجیب بات ہے۔

- یہ ایک نفسیاتی قسم کا پھندہ ہو جاتا ہے جس میں آپ انصاف کے تقاضے سے باہر نہیں نکل پاتے۔ اور خود کو اپنی سوچ اور خواہش کے مطابق زندگی گزارنے پر مجبور پاتے ہیں۔

اس غلطی سے بچنے کے لیے حکمتِ عملی

انصاف پر زور دینے کی عادت سے چھٹکارہ پانے کے لیے ذیل میں چند حکمتِ عملی دی جارہی ہیں۔

- ایک لسٹ بنائیں جس میں دنیا کی ان تمام ناانصافیوں اور Unfair چیزوں کو لکھیں جو آپ کی نظر میں unfair ہیں۔ اب اپنی اس لسٹ کو بھرپور ایکشن کے لیے گائیڈ کے طور پر استعمال کریں۔ اپنے آپ سے یہ اہم سوال پوچھیں "کیا یہ سب ناانصافیاں اور غیر مساوی سلوک میرے اپ سیٹ ہونے سے ٹھیک ہو جائیں گے۔" یقیناً ایسا نہیں ہے۔ اس طرح آپ اس غلطی پر درست طریقے سے اٹیک کر کے اس غلطی سے چھٹکارہ پا سکتے ہیں۔ اور کچھ بھی نہ ہونے کے یقین کے بعد آپ ان سوچوں سے کسی حد تک آزاد ہو سکتے ہیں۔
- جب کبھی آپ اپنے آپ کو یہ کہتے ہوئے پائیں کہ "میں نے تمھارے ساتھ ایسا کیا کیا جو تم نے میرے ساتھ یہ سلوک کیا" یا اسی طرح کا کوئی جملہ تو فوراً اس جملے کو اس طرح تبدیل کر لیں۔ "آپ مجھ سے مختلف ہیں اگرچہ کہ میں اس وقت یہ بات مشکل سے سمجھ پا رہا ہوں۔" یہ جملہ آپ کی لوگوں سے بات چیت کو مکمل طور پر بند کرنے کے بجائے بات کے سلسلے کو جاری رکھے گا۔

- اپنی جذباتی زندگی کو دوسروں کے معاملات اور کاموں سے آزاد ہو کر دیکھنے کی کوشش کیا کریں۔ ایسا کرنے سے آپ ُان زنجیروں سے آزاد ہو جائیں گے جو آپ کوُاس وقت زخمی کرتی ہیں جب دوسرے آپ سے آپ کی خواہش کے مطابق برتاؤ نہیں کرتے۔

- اپنے ہر فیصلے کو ایک تاریخی فیصلہ اور زندگی بدلنے والا فیصلہ اور واقعہ بنانے کی کوشش نہ کریں۔ کسی عقلمند نے عقلمند آدمی کے لیے کیا خوب بات کہی ہے۔ "عقلمند وہ ہوتا ہے جو اپنی زندگی عمل کرتے ہوئے گزارتا ہے نہ کہ عمل کے بارے میں سوچتے ہوئے۔ اور نہ ہی یہ سوچتے ہوئے کہ جب وہ کام ختم کرلے گا تو کیا سوچے گا۔ عقلمند آدمی وہ ہے جو یہ جانتا ہے کہُاس کی زندگی جلد ہی ختم ہو جائے گی۔ وہ یہ بات اس لیے جانتا ہے کہ وہ دیکھتا ہے کہ کوئی بھی چیز کسی بھی چیز کے مقابلے میں اہم نہیں ہے۔ لہٰذا ایک عقلمند آدمی وہ ہوتا ہے جس کی کام کرنے کی وجہ سے سانس پھولتی ہے اور پسینہ بہتا ہے۔ اور اگر کوئی اسے دیکھے تو وہ عام سا آدمی دکھائی دیتا ہے۔ سوائے اس کے کہ اس کی زندگی مکمل طور پر اس کے کنٹرول میں ہوتی ہے۔ کیوں کہ کوئی بھی چیز کسی بھی چیز کے مقابلے میں اہم نہیں ہوتی۔ اس لیے وہ کسی بھی کام کا انتخاب با آسانی کرلیتا ہے۔ اور اسے دوسروں کی تعریف اور تنقید سے بالاتر ہو کر با آسانی پایہ تکمیل تک پہنچا دیتا ہے۔ اور پایہ تکمیل تک پہنچانے کے بعد نارمل اور پُر امن رہتا ہے۔ اور اس کے ٹھیک اور غلط ہونے سے اسے کوئی سروکار نہیں ہوتا۔

- اس جملے It is not fair کو It is unfortunate سے بدل ڈالیں۔ بالکل اسی طرح اس بات پر زور نہ دیں کہ دنیا کو ایسا ہونا چاہیے بلکہ وہ جیسی ہے اسے قبول کرلیں۔ اس طرح آپ حقیقت کو قبول کرنا سیکھ لیں گے۔ قبول کریں ثابت نہ کریں۔

- دوسروں سے موازنہ کرنے سے بچیں اپنے ذاتی مقاصد رکھیں۔ اس سے قطعہ نظر کہ لوگ کیا کہیں گے۔ اپنے لیے وہ طے کریں جو آپ چاہتے ہیں۔ دوسروں کے حوالوں کے بغیر کہ وہ کیا چاہتے ہیں۔
- اپنے آپ کی تصحیح فوراً کریں جب آپ اس طرح کا جملہ بولیں۔ "جب بھی مجھے دیر ہو جاتی ہے تو میں تمھیں فون کر کے بتا دیتا ہوں۔ لیکن آپ مجھے کبھی بھی فون کیوں نہیں کرتے" اس کے بجائے یہ بولیں "مجھے بہت اچھا لگتا اگر آپ مجھے فون کرتے" اس طرح آپ موازنہ کرنے اور انصاف کرنے کی غلطی سے بچ جائیں گے۔
- کسی کی دعوت تحفہ کا بدلہ اُتارنے کے لیے دعوت یا تحفہ نہ دیں۔ بلکہ انتظار کریں اس وقت کا جب آپ کا دل چاہے یا پھر موقع ہو۔ پھر آپ اس پر سادہ سا نوٹ لکھ سکتے ہیں۔ "آپ بہت اچھے ہیں" کسی خاص موقع کا انتظار کیے بغیر بھی آپ لوگوں کو تحفہ دے سکتے ہیں۔
- کسی کے لیے تحفہ خریدتے وقت اُسکی جانب سے دیے گئے تحفے کی مالیت ذہن میں نہ رکھیں بلکہ اپنی خوشی، مالی حیثیت اور تحفہ دینے والے کے ساتھ تعلق کو ذہن میں رکھیں۔ اپنے طور پر یہ فیصلہ کریں کہ آپ کا لوگوں سے تعلق دلی طور پر اندرونی ہوگا نہ کہ بیرونی۔
- اپنی فیملی کے ساتھ برتاؤ کے لیے اپنے ذاتی معیار مقرر کریں۔ یہ معیار وہ ہوں جنھیں آپ کی پوری فیملی بھی ٹھیک سمجھتی ہو۔ پھر سب لوگ انھیں خود سے اپنائیں اور ان کی پابندی کریں۔ تھوڑے دنوں بعد آپ دیکھیں گے کہ ایک دوسرے کے حقوق کو سلب کیے بغیر ہر معیار پر مکمل طور پر عمل نہیں کیا جا سکتا۔ مثلاً اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ ایک رات گھر سے باہر گزاریں جو کہ آپ کو بہت اچھا لگتا ہے لیکن آپ ایسا اپنی فیملی کے حقوق سلب کیے بغیر نہیں کر سکتے۔ اس کے

لیے آپ یا تو کسی کو اپنی فیملی کا خیال رکھنے کے لیے گھر پر مقرر کر سکتے ہیں یا پھر اپنے بچوں کو بھی ساتھ لے جا سکتے ہیں۔ جو کچھ بھی آپ کریں گے آپس میں مل جُل کر کریں گے۔ اگر انصاف کے سارے تقاضے پورے کرنے کی کوشش کریں گے تو پھر آپ وہ کچھ نہیں کر سکیں گے جو آپ کرنا چاہتے ہیں۔ اور اگر سب کے سب آپ کے باہر رہنے پر It is not fair کہنے لگ جائیں تو اس کا نتیجہ یہ ہو گا کہ سب بے چین ہی رہیں گے۔ آپ عمل کرنے والے بنیں نہ کہ انصاف کا شکوہ اور شکایت کرتے رہیں۔

- یاد رکھیں بدلہ لینا دوسروں سے کنٹرول ہونے کا ہی ایک طریقہ ہے۔ وہ کریں جو آپ چاہتے ہیں نہ کہ وہ جو دوسرے آپ کے لیے چاہتے ہوں۔

یہ تھیں وہ چند گزارشات جن کو آپ اپنا کر انصاف کے حصول کی سوچ سے باہر نکل کر اپنے آپ کو دوسروں کے لحاظ سے دیکھنے کے بجائے اپنی زندگی کو خود کنٹرول کر سکتے ہیں۔

خلاصہ

- انصاف کی تلاش اور اس کے حصول کے لیے کوشاں رہنا ایسا ہی ہے جیسا کہ آپ جوانی کے سرچشمہ کی تلاش میں ہوں جس کا پانی پی کر آپ ہمیشہ جوان رہ پائیں۔ یا پھر یہ کسی سراب کے پیچھے بھاگنے کا نام ہے۔
- ہم انصاف کے خواہاں رہتے ہیں۔ اور اپنی تمام ناخوشیوں کو عدم انصاف کا سبب سمجھتے ہیں اور دلیل کے طور پر استعمال کرتے ہیں
- ناانصافی ایک مستقل شے ہے۔ لیکن آپ اپنی ذہانت کے ساتھ یہ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ آپ اس ناانصافی کا مقابلہ اس طرح کریں گے کہ جذباتی اور بے عمل ہوئے بغیر اس پر قابو پالیں گے

- آپ کا انصاف کے لیے لڑنا قابل قدر ہو سکتا ہے لیکن آپ کا انصاف کے لیے اپ سیٹ ہونا، گلٹ محسوس کرنا، دوسروں کی خوشنودی حاصل کرنے میں لگ جانا یا اپنے آپ کو خود شکستگی اور بے عملیت کا شکار کر لینا دراصل غلطی کے ایک ایسے بھنور میں پھنس جانا ہے جس سے نکلے بغیر آپ ترقی نہیں کر سکتے۔
- چور دروازے سے ذہنی پریشا نیاں اُس وقت داخل ہوتی ہیں جب آپ کے لیے دوسروں کا برتاؤ اپنے برتاؤ سے اہم ہو جاتا ہے۔
- یاد رکھیں بدلہ لینا دوسروں سے کنٹرول ہونے کا ہی ایک طریقہ ہے۔ وہ کریں جو آپ چاہتے ہیں نہ کہ وہ جو دوسرے آپ کے لیے چاہتے ہوں۔

سستی اور کاہلی کا خاتمہ کریں۔ ابھی

کسی بھی کام کو ٹھا کے رکھنے میں کوئی پسینہ نہیں بہتا۔

کیا آپ کاموں کو ٹالنے والے ہیں؟ کیا آپ سُست اور کاہل ہیں؟ اگر آپ کا جواب ہاں میں ہے تو آپ کا تعلق لوگوں کی اکثریت سے ہے۔ لیکن اس بات کے زیادہ امکانات ہو سکتے ہیں کہ آپ زندگی کو اس طرز پر گزارنے کے معاملے میں بہت زیادہ پریشان بھی ہوتے ہوں۔

بہت سے کاموں کو جو کہ آپ کرنا چاہتے ہیں آپ مسلسل ٹالتے رہتے ہیں اور ان کے ٹالتے رہنے کی بھی اہم وجہ آپ کے پاس ہوا کرتی ہے۔ دراصل ٹالتے رہنا زندگی کو تھکا دینے والا پہلو ہو جاتا ہے۔ کوئی دن ایسا نہیں جاتا جس میں آپ یہ نہ کہتے ہوں کہ "میں جانتا ہوں مجھے یہ کرنا چاہیے لیکن میں اسے بعد میں کر لوں گا" آپ کا یہ رویہ غلطی کا ایک بھنور ہے جس میں آپ پھنس کر رہ گئے ہیں۔

یہ ایک ایسی غلطی ہے جس کا الزام آپ کسی دوسرے کو نہیں دے سکتے یہ تو سب کی سب آپ ہی کی غلطی ہے اور اس غلطی کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ آپ کاموں کو ٹالتے رہتے ہیں اور وہ نہیں کر پاتے جو آپ چاہتے ہیں اور اسی لیے بے چین رہتے ہیں۔ ٹال مٹول کی غلطی میں صرف آپ ہی

نہیں بلکہ پوری دنیا ہی مبتلا رہتی ہے۔ یہ ایک عالمی مسئلہ ہے۔ بہت ہی کم لوگ ایمانداری سے یہ کہہ سکتے ہیں کہ وہ ٹال مٹول کا شکار نہیں ہیں۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ ٹال مٹول کا رویہ ہماری زندگی پر انتہائی بُرا اثر ڈالتے ہیں۔ ایک زاویہ سے اگر دیکھا جائے جو کہ حقیقت بھی ہے کہ کاموں کو ٹالنا پایا ہی نہیں جاتا۔ آپ یا تو کام کرتے ہیں یا پھر نہیں کرتے ہیں۔ حقیقت میں آپ جو نہیں کرتے وہ نہ کرنے والے کام ہوتے ہیں ٹالنے والے کام نہیں ہوتے۔ پس نہ کرنے والے کام کا جذباتی ریکشن ہمیں مزید بے عمل بنا دیتا ہے۔

اگر آپ کو یہ محسوس ہوتا ہے کہ آپ کاموں کو ٹالتے رہتے ہیں۔ اور ایسا کرنا آپ کو پسند بھی ہے اور ایسا کرنے میں آپ گلٹی بھی محسوس نہیں کرتے اور نہ ہی بے چین رہتے ہیں اور نہ ہی اپ سیٹ ہوتے ہیں تو پھر آپ کو چاہیے کہ اس باب کو پڑھے بغیر آگے بڑھ جائیں۔

ٹالنے کی عادت دراصل موجودہ وقت لمحے سے مکمل فرار کے لیے ہوتی ہے۔ "شاید"، "مجھے امید ہے"، "میرے خواہش ہے" یہ تین نفسیاتی قسم کی سوچ کے جملے ٹال مٹول کی عادت کے لیے سپورٹ سسٹم فراہم کرتے ہیں۔ "مجھے امید ہے کہ معاملات اپنے آپ ٹھیک ہو جائیں گے"، "میری خواہش ہے کہ معاملات اپنے آپ ٹھیک ہو جائیں" ایسا کہنے سے آپ کو موجودہ لمحے میں کاموں کو ملتوی کرنے کی مسرت حاصل ہوتی ہے۔ جب تک آپ شاید، خواہش اور امید کے جملے بولتے رہیں گے جب تک آپ حقیقی طور پر آج کام کرنے سے گریز کرتے رہیں گے۔

تمام قسم کی خواہش اور امید رکھنا کہ معاملات ٹھیک ہو جائیں گے دراصل وقت کا ضیاع ہے۔ ایسا سمجھیے کہ پریوں کے دیس کا شیخ چلی آموجود ہوا ہے۔ آپ جتنی بھی خواہش اور امید کرلیں کوئی

معاملہ ٹھیک نہیں ہو گا۔ کوئی کام نہیں چلے گا۔ امید اور خواہش کی مقدار چاہے جتنی بڑھا لیں آپ کو ان سے کوئی چیز حاصل نہیں ہو گی۔ یہ دونوں صرف اور صرف فرار کا ایک طریقہ ہیں۔ کام سے فرار، اس بات سے فرار کہ آپ اپنی آستینیں اوپر چڑھا کر کسی ایسے کام کی تکمیل میں لگ جائیں جس کے بارے میں آپ خود ہی فیصلہ کر چکے ہوں کہ وہ آپ کی زندگی کے لیے اہم ہے۔

آپ کچھ بھی کر سکتے ہیں اور خاص طور پر وہ کچھ کر سکتے ہیں جس کے لیے آپ نے ذہن بنا لیا ہو۔ آپ لائق ہیں مضبوط ہیں اور ایسے ہر گز نہیں ہیں کہ تھوڑے سے کام اور تھوڑی سی محنت پر ٹوٹ پھوٹ جائیں۔ لیکن چیزوں کو ابھی کے بجائے بعد کے لیے اُٹھا رکھنا دراصل فراریت، ذاتی شکوک و شبہات اور خود شکستگی پیدا کرتا ہے۔ آپ کا کاموں کو ٹالنا آپ کو مضبوط ہونے سے دور کرتا ہے۔ اور آپ کو امید اور خواہش کی دنیا میں دھکیلتا ہے کہ چیزیں مستقبل میں خود بخود ٹھیک ہو جائیں گی۔

جمود بطور زندگی گزارنے کی حکمتِ عملی

یہاں عام طور پر بولے جانے والے ایک جملے پر غور کریں جو ہم اپنے موجودہ لمحات میں بولا کرتے ہیں۔ "مجھے وقت کا انتظار کرنا چاہیے وقت کے ساتھ سب کچھ ٹھیک ہو جاتا ہے" بعض لوگوں کے لیے یہ سوچ زندگی گزارنے کا طریقہ بن جاتی ہے۔ اور یہی لوگ وہ ہوتے ہیں جو کاموں کو بعد کے لیے اُٹھا کر رکھتے ہیں اور یہ بعد کبھی نہیں آتا۔

ایک شخص پر غور کریں یہ شخص اپنی عمر کے پچاسویں سال میں ہے۔ اور اسے اپنی شادی شدہ زندگی کی ناخوشگواریت کی شکایت ہے۔ اس کی شادی شدہ زندگی کو 25 سال ہو چکے ہیں۔ جب اُس

سے اس کی شکایت کے بارے میں پوچھا گیا کہ ایسا کیوں ہے تو اس نے جواب میں کہا "ایسا شروع دن ہی سے ہے شروع دن ہی سے ہمارے تعلقات ٹھیک نہیں رہے۔ ایک نہ ایک دن ٹھیک ہو جانے کی امید پر میں نے زندگی کے 25 سال ناخوش رہ کر گزار دیے" 25 سال سے اس امید پر کہ حالات بہتر ہوں گے یہ شخص اور اس کی بیوی ناخوشگوار تعلقات نبھا رہے ہیں۔ اسے ٹھیک کرنے کے لیے عملی طور پر کچھ بھی نہیں کر رہے ہیں۔ یہاں تک کہ آج بھی دونوں ناخوش ہیں۔ بلکہ دونوں نے تو پچھلے دس سالوں میں ان ضروری کاموں کو بھی ترک کرنا شروع کر دیا جو اچھے تعلقات کی بنیاد ہوتے ہیں۔ جب اس سے پوچھا گیا کہ کیا ان نے تعلقات کی بہتری کے لیے کسی قابل شخص سے کبھی کوئی مشاورت کی تو جواباً اس نے کہا کہ مجھے یقین تھا کہ وقت کے ساتھ ساتھ سب ٹھیک ہو جائے گا۔

یہ شخص جمود کی ایک عمدہ مثال ہے جمود کا مطلب ہے کہ جیسے ہیں ویسے ہی رہنا اور بدلنے کے لیے کوئی کوشش نہ کرنا اور اگر کوئی دوسرا بدلاؤ لانے کی کوشش کرے تو اس بدلاؤ کے خلاف مزاحمت پیش کرنا۔ جمود کے شکار لوگ اپنے مسائل کی جانب سے نگاہ ہٹا لیتے ہیں اور صرفِ نظر سے کام لیتے ہوئے اس دلیل سے اپنے آپ کو مطمئن کرتے ہیں "اگر میں اس معاملہ میں کچھ نہ کروں اور انتظار کروں تو ہو سکتا ہے کہ وقت کے ساتھ ساتھ یہ معاملہ درست ہوتا چلا جائے "لیکن ہمیں یہ بات سیکھ لینی چاہیے کہ چیزیں خود بخود کام نہیں کرتیں۔ بلکہ وہ تو کم از کم ویسی ہی رہتی ہیں جیسی کہ ہوتی ہیں اور زیادہ سے زیادہ یہ ہوتا ہے کہ مزید بدتر ہوتی چلی جاتی ہیں۔ یعنی چیزیں خود بخود تبدیل تو ہوتی ہیں لیکن بہتر نہیں ہوتیں بلکہ بدتر ہوتی چلی جاتی ہیں۔ چیزیں جن میں حالات، صورتِ حال واقعات، لوگ اور تعلقات شامل ہیں بذاتِ خود بہتر نہیں ہوتیں۔ اگر آپ کی زندگی

بہتر ہے تو وہ خود بہتر نہیں ہے۔ بلکہ اس لیے بہتر ہے کہ آپ نے کچھ نہ کچھ تعمیری کام ایسے کیے ہیں جن کی وجہ سے وہ بہتر ہیں۔

آیئے اس ٹال مٹول کی عادت پر مبنی رویے کا بغور جائزہ لیتے ہیں اور یہ بھی دیکھتے ہیں کہ اسے ختم کیسے کیا جاسکتا ہے۔ ویسے ہمارے لیے یہ بات خوش آئند ہے کہ یہ وہ غلطی ہے جس سے ہم بہت آسانی سے، زیادہ محنت کیے بغیر چھٹکارا پا سکتے ہیں کیوں کہ یہ وہ غلطی ہوتی ہے جسے ہم نے بذاتِ خود تخلیق کیا ہے۔ اس کا تعلق لوگوں، معاشرہ اور حالات سے نہیں ہوتا۔

ٹال مٹول کیسے کام کرتا ہے

کسی نے ٹال مٹول کے بارے میں کہا ہے کہ یہ آج کو نظر انداز کرنے اور گزرے ہوئے کل کے ساتھ زندگی گزارنے کا فن ہے۔ ٹال مٹول کیسے پیدا ہوتی ہے؟ آپ جانتے ہیں کہ کچھ چیزیں ایسی ہوتی ہیں کہ جنھیں آپ کرنا چاہتے ہیں اس لیے نہیں کہ اسے کرنے کے لیے آپ کو کسی نے کہا ہے بلکہ اس لیے کہ آپ نے بذاتِ خود انھیں کرنے کا انتخاب کیا ہے۔ تاہم ایسے بہت سے کام جن کا آپ نے خود انتخاب کیا ہوتا ہے کبھی بھی پایہ تکمیل تک نہیں پہنچ پاتے حتیٰ کہ شروع بھی نہیں ہو پاتے۔ بس آپ ان کے بارے میں یہ کہتے چلے جاتے ہیں کہ آپ کو یہ کام کرنے ہیں اور یہ ہو جائیں گے۔

آپ کا انتخاب شدہ کاموں کو (جن کو آپ کر سکتے ہیں) کرنے کے بجائے ان کاموں کو مستقبل میں کرنے کا اقرار کرتے رہنا دراصل آپ کو اس بات کی اجازت فراہم کرتا ہے کہ آپ اپنے آپ سے کیے گئے وعدے کی مسلسل خلاف ورزی کرتے چلے جائیں اور اپنے آپ کو اپنی نگاہ

میں کم کرتے چلے جائیں۔ کام کیسے ہوتا ہے؟ کام کرنے سے یا کام کو کرنے کا اقرار کرنے سے؟ یہ بات غور طلب ہے۔

کام کو ٹالنے کی ایک وجہ آپ کے سوچنے کا ایک منفرد نظام بھی ہوتا ہے۔ آپ کچھ اس طرح سوچتے ہیں۔ ''میں جانتا ہوں کہ مجھے یہ کام لازمی کرنا ہے۔ لیکن دراصل مجھے یہ ڈر ہے کہ کہیں میں یہ کام غلط نہ کر دوں یا ٹھیک طریقے سے نہ کر پاؤں یا پھر یہ کام کرنے کے دوران مجھے یہ کام پسند نہ آئے۔ اس لیے میں اپنے آپ سے یہ کہ دیتا ہوں کہ میں یہ کام بعد میں کروں گا۔ پھر میں اپنے آپ میں یہ قبول بھی نہیں کرتا کہ میں اسے نہیں کروں گا۔ اس طرح میں اپنے طور پر اپنے آپ سے مطمئن ہو جاتا ہوں۔

اکثر کاموں کو ٹالنے کی وجہ اپنے اوپر اس کام کو ٹھیک طریقے سے نہ کر پانے کا عدم اعتماد ہوتا ہے۔ مشکل اور ناخوشگوار چیزوں کا خوف آپ کو عملی طور پر اس کام کو کرنے سے دور رکھتا ہے۔ ہمیں کام کو ٹالتے وقت یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ یا تو کام ہوتا ہے یا پھر نہیں ہوتا۔ کام کرنے کا بار بار اقرار کہ میں یہ کام کروں گا، اس کا کام کے ہونے سے اور کرنے سے کوئی تعلق نہیں۔

اگر آپ ایک ایسے شخص ہیں جو ایک طریقہ کار اور مخصوص لائف اسٹائل کے تحت زندگی گزار رہے ہیں اور آپ بار بار یہ سوچ رہے ہیں اور کہ رہے ہیں کہ آئندہ مستقبل میں آپ کسی اور لائف اسٹائل کے ساتھ رہیں گے۔ آپ کے یہ دعوے کھوکھلے اور بے کار ہیں۔ آپ یہ بات اچھی طرح سمجھ لیں کہ آپ بس ایک سادہ سے انسان ہیں اور ہر کام کو مستقبل میں کرتے رہنے کا اقرار

کرتے رہتے ہیں۔ اور یہ بات یقینی ہے کہ آپ کی زندگی کا لائف اسٹائل ہمیشہ ایسا ہی رہے گا۔ اس میں تبدیلی نہیں ہو سکتی۔

ٹال مٹول کے بھی درجے ہوتے ہیں۔ ایسا بھی ممکن ہوتا ہے کہ آپ ایک حد تک کام کو ٹالتے ہوں اور پھر اُس کام کو ڈیڈ لائن سے پہلے ختم کر لیتے ہوں۔ یہاں پر بھی آپ دراصل اپنے آپ کو دھوکے میں رکھتے ہیں۔ اگر آپ اپنے آپ کو کسی کام کے انجام دینے کے لیے کم سے کم وقت دیتے ہیں تو آپ کے پاس خراب رزلٹ کا جواز موجود ہوتا ہے۔ یعنی فرض کریں کہ آپ کو ایک رپورٹ تیار کرنی ہے اس کے لیے آپ کے پاس ایک ہفتہ ہے۔ لیکن آپ یہ سوچ کر کہ رپورٹ تو ایک گھنٹہ میں بن جائے گی اسے آپ ٹالنا شروع کر دیتے ہیں۔ اور پھر آخری لمحات میں جلدی جلدی اسے تیار کر لیتے ہیں۔ یہ تیاری جیسے تیسے ہوتی ہے۔ اس لیے اس رپورٹ کی کوالٹی متاثر ہوتی ہے۔ اور جب رپورٹ کی کوالٹی کا سوال اُٹھتا ہے تو آپ کے پاس یہ جواز ہوتا ہے کہ یہ بہت جلدی میں بنائی گئی تھی۔ اور دراصل وقت کی کمی تھی۔ لیکن اگر آپ غور کریں تو آپ کے پاس کافی وقت تھا۔ یہ بات آپ کو اچھی طرح جان لینی چاہیے کہ مصروف لوگ ہی دراصل کام انجام دیتے ہیں۔ لیکن کام کی زیادتی کا رونا ہی رویا جائے اور کام کی زیادتی کو وجہ بنا کر کام کو ٹالا جائے تو پھر آپ کا سارا موجودہ وقت رونا رونے میں صرف ہو جائے گا۔ اور آپ بہت سے کام تو کیا کوئی ایک کام بھی نہیں کر پائیں گے۔

بعض لوگوں کی یہ صورت ہوتی ہے کہ وہ ٹال مٹول کے ماہر ہوتے ہیں۔ وہ دکھنے میں ہر وقت مصروف نظر آتے ہیں۔ لوگوں سے اپنے بہت سے کاموں اور پروجیکٹ پر باتیں کرتے ہیں اور وہ یہ ظاہر کرتے ہیں کہ وہ بے پناہ مصروف ہیں۔ بعض اوقات دوسرے لوگ اُن کی اس قدر

مصروفیت سے عاجز آجاتے ہیں۔ لیکن ان کا اگر قریب سے جائزہ لیا جائے تو یہ بات کھلتی ہے کہ وہ حقیقت میں بہت کم کام کرتے ہیں اُنکے دماغ میں بہت سارے پروجیکٹ اور پلان بنتے رہتے ہیں۔ اور وہ ہر دوسرے آدمی سے اُس پلان کی بابت بات چیت کرتے رہتے ہیں۔ لیکن کوئی بھی پلان حقیقت میں عمل کے پراسس سے مکمل طور پر نہیں گزرتا۔ بعض اوقات ان بہت سارے پروجیکٹس میں سے بہت سے پروجیکٹ شروع ہو جاتے ہیں اور ایسا تاثر پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے کہ وہ اب بہت مصروف ہیں لیکن سالوں بعد اگر اُن سے پوچھیں کہ آپ اتنے سال سے جن کاموں میں مصروف رہے اُن میں سے کون سا کام مکمل ہوا؟ تو جواب نفی میں ہو گا۔ ہر رات سوتے وقت وہ اپنے آپ کو اپنے کئی پروجیکٹ پر عمل کرنے کا دھوکا دیتے ہیں اور صبح اُٹھتے ہی اُسے بھول جاتے ہیں۔

آپ ضروری نہیں کہ وہ ہوں جو آپ کہتے ہوں۔ آپ کے الفاظ سے بہتر پیمانہ کہ آپ کیا ہیں دراصل آپ کا برتاؤ ہے، آپ کا عمل ہے۔ یاد رکھیں موجودہ وقت میں آپ جو کچھ کرتے ہیں وہ آپ کے ہونے کا پیمانہ اور انڈیکیٹر ہوتا ہے۔

عمل سے زندگی بنتی ہے جنت بھی جہنم بھی

اگلی بار جب بھی آپ کسی کام کے بارے میں کہیں کہ میں اسے کل کروں گا تو جواباً آپ کے ذہن میں فوراً یہ جملے آنے چاہیے۔ ''میں ایسا نہیں کروں گا، میں تو بس کام کو ٹال رہا ہوں اور یہ کام کبھی ہو ہی نہیں پائے گا''

تنقید کرنے والے اور کام کرنے والے

کام کو ٹالنا دراصل کام سے بچنے اور فرار اختیار کرنے کی ایک ٹیکنیک ہے۔ ایک کام نہ کرنے والا عموماً ایک تنقید کرنے والا ہوا کرتا ہے۔ یعنی ایسا شخص جو آرام سے ٹیک لگا کر بیٹھے رہے اور کام کرنے والوں کو کام کرتا ہوا دیکھتا رہے اور فلسفیانہ طور پر کام کرنے والوں کے کام، طریقے اور نتائج میں نقص نکالتا رہے۔ تنقید کرنا آسان ہے جبکہ کام کرنا مشکل ہے۔ جس کے لیے کوشش کرنی پڑتی ہے، رسک لینا پڑتا ہے اور اپنے آپ کو بدلنا پڑتا ہے۔ کام پر تنقید کرنے والوں کو جب کام کرنے کا کہا جائے تو اُن کی ساری تنقید پر پانی پھر جاتا ہے۔ وہ شخص جو خود کام کرنے والا ہو وہ دوسروں پر تنقید کرنے کے بجائے اُن کے کاموں میں اُن کی مدد کرنے کے لیے عملی طور پر میدان میں اُترا جاتا ہے۔

تنقید

ہمارا کلچر تنقید سے بھرا ہوا ہے۔ ہر آدمی دوسرے آدمی پر تنقید کرتا ہوا نظر آتا ہے۔ حتیٰ کہ ہم تنقید کرنے والے لوگوں کی تنقید پر رقم کی ادائیگی بھی کرتے ہیں۔ آپ اپنے آپ پر اور اپنے اردگرد کے لوگوں پر نظر ڈالیں اور نوٹ کریں کہ ہم کس قدر سماجی سرگرمیوں کو صرف اور صرف تنقید کرنے پر صرف کرتے ہیں۔ ایسا کیوں ہے؟ ایسا اس لیے ہے کہ سادہ طور پر یہ بڑا آسان ہوتا ہے کہ کام کرنے کے بجائے کام کرنے والوں پر تنقید کی جائے۔

آپ حقیقی چیمپئن اور کامیاب لوگوں پر نظر ڈالیں جنھوں نے زندگی میں اعلیٰ مقام اور کارنامے انجام دیے ہیں۔ کیا یہ وہ لوگ ہوتے ہیں جو ایک طرف بیٹھ کر دوسروں پر تنقید کرتے

رہتے ہیں؟ حقیقی چیمپئن اور کامیاب لوگوں کے پاس دوسروں پر تنقید کرنے کا وقت نہیں ہوا کرتا ۔وہ کام کرنے میں انتہائی مصروف رہتے ہیں۔ وہ کام کرتے ہیں۔ دوسروں کی مدد کرتے ہیں جو اُن کے مقابلے میں کم ہوتے ہیں بجائے اس کے کہ اُن پر تنقید کریں۔

تعمیری تنقید ایک اچھی چیز ہے۔ لیکن اگر آپ اپنے لیے کام کرنے والے کے بجائے مشاہدہ کرنے والے کا رول اختیار کریں تو آپ کبھی بھی ترقی نہیں کر سکیں گے۔ مزید یہ کہ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ اپنی کی گئی تنقید کی وجہ سے اس کام کو ذمہ داری کے ساتھ خود بھی نہ کر سکیں اور جو لوگ کر رہے ہیں ان کی کارکردگی پر بھی منفی طور پر اثر انداز ہوں۔ آپ دوسروں کے کاموں میں کیڑے نکالنا اور ہر وقت تنقید کرنے کو چھوڑ سکتے ہیں۔ سب سے پہلے آپ کو اپنے اندر اس قسم کے برتاؤ کو تسلیم کرنا ہوگا۔ جس میں آپ ہر چیز میں نقص نکالتے رہتے ہیں اور ہر چیز پر تنقید کرتے رہتے ہیں۔ آپ کو اپنے آپ سے یہ عہد کرنا ہوگا کہ آپ اس برتاؤ اور رویے کو ہمیشہ کے لیے چھوڑ رہے ہیں۔ تاکہ آپ کام کرنے والے بن سکیں نہ کہ ٹال مٹول اور تنقید کرنے والے ہی رہیں۔

بور ہونا۔ ٹال مٹول کا بہانہ

زندگی کبھی بور نہیں ہوتی لیکن کچھ لوگ اپنے لیے بور ہونے کا انتخاب کرتے ہیں۔ بور ہونے کا تصور دراصل کسی شخص میں اس صلاحیت کی کمی ہے کہ وہ اپنے موجودہ وقت کو اپنی ذاتی ترقی میں استعمال کر سکے۔ بور ہونا صرف اور صرف آپ کا انتخاب ہوتا ہے جس سے صرف اور صرف آپ ملتے ہیں۔ اور یہ بھی آپ کی ذات کو نقصان پہنچانے والی ایک ایسی چیز ہے جسے آپ اپنی زندگی سے تھوڑی سے محنت کر کے ختم کر سکتے ہیں۔ جب آپ ٹال مٹول کرتے ہیں تو آپ

اپنے موجودہ لمحے کو کچھ بھی نہ کرتے ہوئے گزارتے ہیں حالاں کہ آپ کچھ کر بھی سکتے ہیں۔ اور کچھ بھی نہ کرنا آپ کو بوریت کی طرف لے جاتا ہے۔ اور پھر آپ اپنے ماحول اور ارد گرد کی چیزوں کو الزام دینے لگتے ہیں۔ "یہ جگہ بہت بورنگ ہے، یہ فلم بہت بورنگ ہے" حالاں کہ جگہ اور فلم بذاتِ خود بورنگ نہیں ہوتی بلکہ یہ آپ ہوتے ہیں جو بورنگ محسوس کرتے ہیں۔ اور آپ اس بوریت کو کچھ نہ کچھ کرکے ختم کر سکتے ہیں۔ اپنی دماغی اور جسمانی توانائی کو کسی بھی کام میں لگا کر آپ بوریت ختم کر سکتے ہیں۔ آپ موجودہ وقت میں کچھ بھی انتخاب کر کے بوریت سے چھٹکارا پا سکتے ہیں۔ لہٰذا آپ خود سے یہ عہد کریں کہ آپ آئندہ کبھی بو ر نہیں ہوں گے۔ بلکہ ان کاموں کو بوریت کے دوران کریں گے جنھیں آپ کافی دنوں سے ٹال رہے ہیں۔

ذیل میں چند روز مرہ برتاؤ کا تذکرہ کیا جا رہا ہے جن کے دوران عمل کے بجائے ٹال مٹول سے کام لیا جاتا ہے۔

- ایسی جاب کو کیے جانا جس میں آپ جمود کا شکار ہو گئے ہوں اور جس میں ترقی اور تبدیلی کے کوئی مواقع موجود نہ ہوں۔
- ایسے تعلقات میں جکڑے رہنا جو انتہائی تلخ ہو چکے ہوں اور صرف اس بات کی امید اور توقع ہو کہ حالات بہتر ہو جائیں گے۔
- اپنے تعلقات کو بہتر بنانے کے لیے موجودہ مشکلات کو حل کرنے کے سلسلے میں مسلسل انکار کرتے رہنا جس میں سیکس، شرم اور مختلف قسم کے دوسرے فوبیا شامل ہوں۔ بس اسی انتظار میں رہنا کہ تعلقات وقت کے ساتھ ساتھ بہتر ہو جائیں گے۔ اس سلسلے میں کوئی عملی اقد ام نہ اُٹھانا۔

- نشے یا کسی بُری عادت کا شکار رہنا اور اسے چھوڑنے کے لیے کچھ نہ کر پانا بس یہ کہے چلے جانا کہ میں جب چاہوں اسے چھوڑ سکتا ہوں۔ یا بس آج آخری دن ہے کل سے اسے چھوڑ دوں گا۔ لیکن اندرونی طور پر یہ یقین ہو کہ آپ ایسا نہیں کریں گے۔
- چھوٹے چھوٹے کم تر کام کو مسلسل ٹالتے رہنا جیسے صفائی، سلائی، مرمت، لان کی صفائی، رنگ کرنا اور اسی طرح کے دوسرے کام جو آپ کی توجہ کے متقاضی ہوں لیکن آپ اس امید پر اسے ٹالتے جائیں کہ شاید یہ خود بخود ہو جائیں۔
- دوسروں کا سامنا کرنے سے گریز کرنا جیسے کہ کوئی بااختیار شخصیت، کوئی دوست، کوئی سیلز پرسن یا پھر کوئی سروس مین۔ ملنے سے گریز کرتے رہنا اور یہ امید رکھنا کہ ملنے کی ضرورت ختم ہو جائے اگرچہ کہ ان سے ملاقات آپ کے تعلقات کو یا سروسز کو بہتر بنا سکتی ہے۔
- اپنا گھر بدلنے سے خوف زدہ رہنا۔ اور پوری زندگی ایک ہی گھر میں ایک ہی جگہ رہتے ہوئے گزار دینا۔
- اپنے بیوی بچوں کے ساتھ ایک گھنٹہ یا پورا ایک دن بھرپور گزارنے کو مسلسل ٹالتے رہنا کیوں کہ آپ کو بہت سے کام ہیں اور آپ بہت مصروف ہیں یا آپ کچھ بہت اہم کاموں میں مصروف ہیں۔ بالکل اسی طرح شام کو ڈنر پر یا سینما دیکھنے یا کوئی کھیل دیکھنے نہ جانا اور یہ کہ کر ٹالتے رہنا کہ میں ابھی بہت مصروف ہوں۔
- ڈائیٹنگ پلان کو کل سے شروع کرنے کا فیصلہ کرنا۔ اسی طرح کل سے ایکسر سائز شروع کرنے کا فیصلہ۔ کل سے یا پیر سے نماز پڑھنے کا فیصلہ کرنا جبکہ کل اور پیر کبھی نہیں آتے۔

- نیند یا تھکن کی وجہ سے ہر کام کو ٹالنا۔ کیا آپ نے یہ بات کبھی نوٹ کی کہ آپ جب کبھی مشکل اور ناپسندیدہ کام کرتے ہیں تو تھک جاتے ہیں۔ تھوڑی سی تھکن بہت سے کاموں کو ٹالنے کا سبب ہو جاتی ہے۔
- جب بھی آپ کے سامنے کوئی مشکل یا نیا کام آئے تو آپ ٹُھس ہو جائیں اور گھبراہٹ اور خوف آپ پر طاری ہو جائے۔ خوف کے ساتھ بھلا آپ کس طرح کسی بھی کام کو سرانجام دے پائیں گے۔ لہٰذا آپ اس سے نمٹنے کے لیے ٹال مٹول ہی کا سہارا لیں گے۔
- "میرے پاس ٹائم نہیں ہے" یہ کہ کر کچھ بھی نہ کرنا۔ اور ٹائم نہ ہونے کا سبب خیالی طور پر بے پناہ مصروف ہونا ہے۔
- تسلسل کے ساتھ چھٹیوں کے لیے مستقبل کی جانب دیکھنا۔ اگلے سال گھومنے چلیں گے۔ اگلی چھٹیوں میں رشتہ داروں کے پاس جائیں گے۔
- ہر وقت تنقید کرتے رہنا اور اپنے کام نہ کرنے کو چھپانے کے لیے دوسروں کو ذمہ دار ٹھہرا کر تنقید کرتے رہنا۔
- کسی بیماری کا احساس ہونے کے باوجود اپنا چیک اپ کرانے سے گریز کرتے رہنا۔ "ہاں کل ڈاکٹر کے پاس جاؤں گا" ممکنا بیماری کو ٹالتے رہنا اور اگر ڈاکٹر سے مل بھی لیے تو علاج کو ٹالتے رہنا۔
- کسی بھی کام کو ٹالنے اور نہ کرنے کے لیے بور ہونے کا بہانہ تراشنا۔
- روزانہ ایکسرسائز کرنے کے لیے پلان بناتے رہنا لیکن کسی بھی پلان کو کبھی بھی عملی جامہ نہ پہنانا۔ اور بس یہ کہتے رہنا کہ میں اگلے ہفتہ سے اس پلان پر عمل کروں گا۔

- اپنی ساری زندگی اپنے بچوں کے لیے گزارنا اور اپنی ذاتی خوشی کو ٹالتے رہنا۔ "ہم کہیں گھومنے کیسے جاسکتے ہیں۔ جبکہ ہمارے بچوں کی سو طرح کی پریشانیاں ہیں"

مستقل طور پر کاموں کو ٹالنے کا سبب اور نتیجہ

کاموں کو ٹالنے کی وجہ کا ایک بڑا حصہ کاموں سے فرار اور تھوڑا حصہ اپنی ذات پر عدم اعتماد ہے۔ ذیل میں ٹال مٹول کے نتائج دیے جارہے ہیں۔

- زیادہ تر کاموں کو ٹالنے سے آپ کو ناخوشگوار سرگرمیوں سے فرار کی اجازت مل جاتی ہے۔ ان میں سے کچھ کام تو ایسے ہوتے ہیں جنھیں کرنے سے آپ خوفزدہ ہوتے ہیں۔ اور کچھ کام ایسے ہوتے ہیں جس کا کچھ حصہ تو آپ کرنا چاہتے ہیں اور کچھ حصہ آپ نہیں کرنا چاہتے۔ جو حصہ آپ کرنا چاہتے ہیں اگر وہ زیادہ ہے تو اس حصے کی وجہ سے جو آپ نہیں کرنا چاہتے آپ پورے کام ہی کو ٹال دیتے ہیں۔
- آپ اپنے آپ کو دھوکے میں رکھنا پسند کرتے ہیں۔ اور ایسا کرتے ہوئے آپ اپنے آپ کو آرام دہ محسوس کرتے ہیں۔ اپنے آپ سے جھوٹ بولتے رہنا آپ کو یہ قبول کرنے سے دور رکھتا ہے کہ آپ عمل پسند نہیں ہیں۔
- آپ جب تک کاموں کو ٹالتے رہیں گے آپ ویسے ہی رہیں گے جیسے کہ آپ ہیں۔ اس طرح کاموں کو ٹالتے رہنے سے آپ دراصل رسک لینے اور تبدیلی سے دور رہتے ہیں۔

- بور ہونے پر آپ کسی کو یا کسی چیز کو اپنی حالت کا ذمہ دار ٹھہراتے ہیں۔ اس طرح آپ ذمہ داری خود لینے کے بجائے دوسروں پر ڈال دیتے ہیں۔ اور آپ کی بوریت کا سلسلہ اسی طرح جاری و ساری رہتا ہے۔
- دوسروں پر تنقید کے ذریعے آپ اپنے آپ کو دوسروں کے خرچہ پر اہم محسوس کرتے ہیں۔ یہ ایک ایسا طریقہ ہے جس میں آپ دوسر وں کی کارکردگی اور محنت کوبطور بھاری پتھر کے طور پر استعمال کرتے ہیں جو آپ کو آپ کی نظر میں چرخی کی دوسری جانب سے بلند کرتا ہے۔ اور اس طرح آپ اپنے آپ کو دھوکے میں رکھتے ہیں۔
- چیزیں خود بخود ٹھیک ہو جائیں اس امید اور انتظار میں بیٹھے رہنے پر آپ کُل وقت دنیا کو اپنی ناخوشگوار زندگی کا ذمہ دار ٹھہرانے لگتے ہیں۔ اور جب کسی طرح بھی معاملات ٹھیک ہوتے ہوئے دکھائی نہیں دیتے تو آپ مزید مایوسی کا شکار ہو جاتے ہیں۔
- آپ ناکامی کے خوف سےاُن تمام سرگرمیوں کو ترک کر دیتے ہیں جن میں تھوڑا سا بھی رسک ہوتا ہے۔ اس طرح آپ کبھی بھی اپنی ذات کے شکوک و شبہات کا سامنا نہیں کر پاتے تاکہ ان پر قابو پا کر انھیں ختم کیا جاسکے۔
- معاملات خود بخود ٹھیک ہو جائیں شیخ چلی والی یہ سوچ آپ کو محفوظ بچپن کی طرف لے جاتی ہے۔ جہاں آپ کے سارے کام اور ساری ضرورتیں خود بخود پوری ہو جایا کرتی تھیں۔ اس طرح آپ بڑے ہونے کے باوجود بچہ بن جاتے ہیں۔

- آپ اپنی بُری حالت پر دوسروں کی ہمدردی اور ترس حاصل کرتے ہیں۔ اور آپ اپنی یہ بُری حالت کچھ بھی نہ کرنے کے نتیجے میں ہوتی ہے۔لوگوں کی ہمدردی اور ترس آپ کو اچھی لگنے لگتی ہے اس طرح آپ خود ترسی کا شکار ہو جاتے ہیں۔
- کاموں کو بالکل آخر میں کر کے آپ کام کی خراب کوالٹی پر یہ دلیل دینے کے لائق ہو جاتے ہیں کہ آپ نے یہ کام جلدی میں کیا تھا اسی لیے ٹھیک نہیں کر پائے اس طرح ذمہ داری لینے اور آئندہ ٹھیک کرنے سے آپ پہلو تہی کرتے ہیں۔
- کاموں کو ٹالتے رہنے سے ہو سکتا ہے کہ آپ وہ کام کسی اور سے کروانے میں کامیاب ہو جائیں یا آپ کی بری حالت دیکھ کر کوئی آپ پر ترس کھا کر آپ کا کام نمٹا دے۔اس طرح ٹال مٹول دوسروں کو استعمال کرنے کا ایک ذریعہ بھی بن جاتا ہے۔
- کاموں کو ٹالنا آپ کو اس قابل بناتا ہے جس میں آپ اپنے آپ کو اس دھوکے میں رکھتے ہیں کہ آپ وہ کچھ نہیں ہیں جو کہ آپ موجودہ وقت میں ہیں۔ بلکہ اس سے بھی بڑھ کر کوئی اونچی چیز ہیں۔ کیونکہ کام تو آپ کو لیبر کے درجہ پر لے آتا ہے۔
- کسی کام کو نہ کرنے سے دراصل آپ کامیابی کے حصول سے فرار اختیار کر لیتے ہیں۔اور اس طرح آپ کامیابی سے ملنے والی خوشی سے بھی دور ہی رہتے ہیں۔اور آپ کو کامیابی کے لیے قبول کرنے والی ذمہ داری اور عمل سے بھرپور جوش اور جذبے کا ساری زندگی پتہ ہی نہیں چل پاتا۔

ٹال مٹول سے چھٹکارا پانے کی حکمتِ عملی

- اس بات کا فیصلہ کریں کہ آپ ایک وقت میں صرف پانچ منٹ کے لیے زندہ رہیں گے۔ یعنی تمام کام موجودہ پانچ منٹ میں کرنے کا سوچیں۔ بجائے اس کے کہ کسی بھی کام کے لیے لمبا وقت لیں، ابھی کے بارے میں سوچیں۔ اور سوچیں کہ آپ ان پانچ منٹ میں کیا کر سکتے ہیں۔ اور اس پانچ منٹ میں ایسی تمام سوچوں پر پابندی لگا دیں جو آپ کو کام کرنے کے بجائے صرف مطمئن کرتی ہوں۔
- فوراً اُٹھ کھڑے ہوں اور اس کام کو کرنے لگیں جسے آپ بہت دنوں سے ٹال رہے ہیں۔ آپ دیکھیں گے کہ کام کے دوران آپ کو احساس ہو گا کہ آپ غیر ضروری طور پر اس کام کو ٹال رہے تھے۔ اگرچہ کہ اس کام کے دوران آپ کو مزہ بھی آرہا ہے اور آپ اچھا بھی محسوس کر رہے ہیں۔ دراصل کام کو شروع کر دینے ہی سے بہت سارے مسائل کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔
- اپنے آپ سے سوال پوچھیں کہ اگر میں ٹالنے والے کام کو ابھی شروع کر دوں تو میرے ساتھ زیادہ سے زیادہ بُرا کیا ہو گا۔ اس بات کا جواب حیران کن حد تک غیر اہم ہو گا کہ آپ فوراً اس کام کو شروع کر ڈالیں۔ اپنے خوف کو دور کر دیں کیوں کہ آپ کے پاس کاموں کو ٹالنے کا کوئی سبب نہیں ہے۔
- اپنے آپ کو کسی کام کو کرنے کے لیے مخصوص وقت کا پابند کر لیں جیسے یہ کام میں بدھ کے دن صبح 10 بجے سے ساڑھے دس بجے تک کروں گا۔ اور پھر بدھ کو اس وقت میں یہ کام ضرور انجام دیں۔ اس طریقے کار پر عمل کرنے سے آپ پر یہ بات کھلے گی کہ آدھا گھنٹہ کام

کے لیے وقف کر دینے سے آپ اپنے ٹال مٹول کے ایک بہت بڑے پہاڑ کو سر کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔

- اپنے آپ کو اتنا اہم سمجھیں کہ آپ چیزوں اور معاملات کو ٹالنے کے نتیجے میں ہونے والی پریشانی کے لائق نہیں ہیں۔ آپ اتنے اہم ہیں کہ اس پریشانی کو اپنے قریب پھٹکنے نہیں دیتے۔ لٰہذا آئندہ جب کبھی آپ ٹال مٹول کی وجہ سے ہونے والی پریشانی کا شکار ہوں یہ بات یاد رکھیں کہ جو لوگ اپنے آپ سے محبت کرتے ہیں وہ اس طرح اپنے آپ کو ہرٹ نہیں کرتے۔
- اپنے آج پر بھرپور نظر رکھیں۔ اس بات پر نظر رکھیں کہ آپ ابھی اس لمحے میں کس چیز سے فرار اختیار کر رہے ہیں۔ کون سے کام کو کس سوچ کے تحت نظر انداز کر رہے ہیں۔ بھرپور اور پُر اثر زندگی گزارنے کے لیے موجودہ وقت میں چھوٹے بڑے خوف کا بہادری کے ساتھ سامنا کریں۔ ٹال مٹول دراصل آپ کے آج کو مستقبل کی پریشانی دکھا دکھا کر کھا جاتا ہے۔ مستقبل کی پریشانی اور مسائل کا حل آپ کی آج اور ابھی کی کارکردگی سے ہی ختم ہو گی۔
- سگریٹ چھوڑنی ہے ابھی چھوڑیں۔ ورزش کرنا ہے، ابھی سے شروع کر دیں۔ لوگوں کے متعلق غلط سوچنا چھوڑنا ہے، ابھی چھوڑیں۔ اپنے آپ سے محبت کرنی ہے ابھی سے شروع کریں۔ وزن کم کرنے کے لیے بیلنس ڈائٹ پر عمل کرنا ہے ابھی سے آج سے شروع کریں۔ نماز پڑھنا شروع کرنی ہے ابھی سے فوراً موجودہ وقت کی نماز پڑھنے سے شروع کریں۔ بس یہی وہ طریقہ ہے جس کے ذریعے آپ اس مسئلہ سے اور اپنے مسائل سے نمٹ سکتے ہیں۔

عمل کر کے، کار کردگی دکھا کے۔ ابھی آج فوراً۔ آپ کو جس واحد چیز نے روک رکھا ہے وہ خود آپ ہی ہیں، وہ آپ کی سوچیں ہیں جو آپ خود سوچتے ہیں کیونکہ آپ کو یقین نہیں ہے کہ آپ اتنے مضبوط اور بہادر ہیں جتنے کہ آپ ہیں۔

- جن چیزوں کو اور جن حالات و مواقع کو آپ پہلے بورنگ قرار دیتے تھے اُن کے لیے اپنے دماغ کو تخلیقی انداز میں استعمال کرنا شروع کر دیں۔ بے کار اور بے مصرف سمجھی جانے والی باس کی میٹنگ میں بور ہو جانے کے بجائے مختلف قسم کے سوالات کریں۔ یا پھر میٹنگ کے دوران کوئی نظم لکھ دیں۔ کوئی تصویر بنالیں۔ 17 کا پہاڑا یاد کر لیں۔ A سے Z تک اُلٹا پڑھنے کی مشق کریں۔ اپنی یادداشت تیز کرنے والی مختلف قسم کی مشق کو اس وقت میں کیا جا سکتا ہے جس وقت کو آپ بوریت کا نام دیتے ہیں۔ پس یہ فیصلہ کر لیں کہ آج کے بعد بور نہیں ہونا ہے۔ آپ اپنے موبائل کے ذریعے کوئی نئی سورت بھی یاد کر سکتے ہیں اور پاکٹ بُک کے ذریعے دعائیں بھی یاد کر سکتے ہیں۔
- جب آپ پر کوئی تنقید کرنا شروع کر دے تو اپنے آپ سے بھی اور سامنے والے سے بھی سوال کریں کہ کیا آپ کو اس وقت اس موضوع پر تنقید کی، بحث کی ضرورت ہے۔ بالکل اسی طرح جب آپ کسی پر تنقید کریں تو اپنے آپ سے اورُسا سے یہ سوال کریں کہ کیا اُسے آپ کی اس تنقید کی ضرورت ہے۔ اور اگر ہے تو کیوں ہے اور اگر نہیں ہے تو تنقید کی کیا ضرورت ہے۔ یہ عمل آپ کو تنقید کرنے والوں کی لسٹ سے عمل کرنے والوں کی لسٹ میں ڈالنے میں اہم کردار ادا کرے گا۔

- اپنی زندگی پر ایک کڑی نگاہ ڈالیں۔ کیا آپ وہ سب کچھ کر رہے ہیں جو آپ اُس وقت کرتے جب آپ کو یہ پتہ چلتا کہ آپ کے پاس زندہ رہنے اور جینے کے لیے صرف 6 مہینہ باقی ہیں۔ اگر نہیں تو بہتر ہے کہ فوراً وہ کرنے لگیں جو آپ اس صورت میں کرتے۔ کیونکہ کہ اگر ترقی کے لحاظ سے سوچیں تو آپ کے پاس اتنا ہی وقت ہے۔ خیال کا آنا، ٹھیک سے سوچ کر پلان بنانا، عمل کرنا اور نتیجہ حاصل کرنا۔ 6 ماہ کا وقت اس کام کے لیے کافی ہوتا ہے۔ دراصل وقت تو لا محدود ہے 6 ماہ یا تیس سال سے کوئی فرق نہیں پڑتا آپ کے پاس تو زندگی گزارنے کا کُل وقت موجودہ لمحہ ہے اُسے ٹالنا بے کار سی بات ہے۔
- جس کام اور سر گرمی کو آپ ٹال رہے ہیں اُسے انجام دینے کے لیے باہمت بنیں ہمت پر مشتمل ایک عمل ہر قسم کے خوف سے چھٹکارا دلوا سکتا ہے۔ اپنے آپ سے یہ کہنا بند کر دیں کہ آپ کو ہر حال میں درست اور ٹھیک کام ہی کرنا ہے۔ بلکہ ہمیشہ اپنے آپ کو یہ یاد دلائیں کہ کام کا کرنا ٹھیک اور غلط کے مقابلے میں زیادہ اہم ہے۔
- تھکنے کا فیصلہ اس وقت تک نہ کریں جب تک آپ بستر پر نہ لیٹ جائیں۔ یعنی تھک کر نہ لیٹیں بلکہ لیٹ کر تھکیں۔ اپنے آپ کو تھکن اور بیماری کا بہانہ بنا کر کام سے فرار اختیار کرنے یا ٹالنے کی اجازت ہرگز نہ دیں۔ اگر آپ ایسا کر لیں تو آپ حیرت انگیز طور پر یہ نوٹ کریں گے کہ جیسے ہی آپ کام کرنے کا فیصلہ کر لیں گے ویسے ہی کام نہ کرنے کی وجہ غائب ہو جائے گی۔
- اپنی یادداشت اور الفاظ کے ذخیرے سے امید، خواہش اور شاید کے الفاظ اور ان سے متعلقہ جملے فوراً مٹا دیں۔ یہی وہ اوزار ہیں جن کے ذریعے ہم کاموں کو ٹالتے ہیں۔ جب آپ دیکھیں

کہ یا الفاظ چوری چھپے چلے آرہے ہیں تو آپ انھیں دوسرے جملوں سے بدل ڈالیں۔ مثلاً "مجھے امید ہے کہ یہ ہو جائے گا" کے بجائے "میں اسے کرڈالوں گا" "میری خواہش ہے کہ معاملات ٹھیک ہو جائیں" کے بجائے "میں یہ یہ کام کروں گا اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ میں بہتر محسوس کر سکوں" اور "شاید یہ سب کچھ ٹھیک ہو جائے" کے بجائے "میں ان سب کو ٹھیک بناؤں گا"

- اپنے شکایتی برتاؤ اور تنقیدی برتاؤ کا ایک جرنل بنائیں جس میں تمام شکایت اور کی جانے والی تنقید کو روزانہ کی بنیاد پر تحریر کریں۔ اپنے اس عمل کو لکھ ڈالنے سے آپ کو دو فائدے حاصل ہوں گے۔ پہلا تو آپ کو یہ پتہ چلے گا کہ آپ کی زندگی کتنی شکایتوں اور تنقید سے بھری ہوئی ہے۔ کتنی چیزیں ہیں، کتنے لوگ ہیں، کتنے واقعات ہیں جن پر آپ تنقید کر کے اپنی توانائی صرف کر رہے ہیں۔ دوسرا آپ کو یہ پتہ چلے گا کہ جو کچھ بھی شکایات اور تنقید کے ضمن میں آپ کرتے یا لکھتے آرہے ہیں کیا ان شکایات اور تنقید کے نتیجے میں کچھ بھی ٹھیک ہوا۔ اس طرح آپ اپنے آپ کو دوسروں کی شکایت اور تنقید سے بچالیں گے۔ کیوں کہ آپ کو انھیں خواہ مخواہ لکھنے کی بھرپور زحمت اُٹھانا پڑتی ہے۔
- اگر آپ کسی ایسی چیز کو ٹال رہے ہیں جس کا انحصار دوسرے لوگوں پر ہے۔ تو فوراً اُن تمام لوگوں کو کال کر کے ایک ساتھ جمع کریں اور اُن سے اُن کی رائے لیں۔ اور مسئلہ کو حل کرنے کے عزم کے ساتھ سب کے ساتھ بات چیت کریں اپنے اندر اتنی ہمت اور وسعت پیدا کریں کہ سب کے سامنے اپنے خوف اور خدشات کھل کر بیان کریں۔ اور اُن دلائل کو سب کے سامنے کھلے دل سے پیش کریں جنھیں ٹھیک سمجھتے ہیں اور یہ چیک کریں کہ آیا

واقعی یہ خدشات ٹھیک ہیں؟ یا صرف آپ کے ذہن کی پیداوار ہیں۔ اپنے اعتماد اور وسعتِ قلبی کے ساتھ آپ اس جمود سے نکل آئیں گے۔ اور ساتھ میں سب کو بھی مشترکہ کوشش کا حصہ بنالیں گے۔ جلد ہی آپ کو یہ بات پتا چل جائے گی کہ آپ کی زیادہ تر پریشانی کی اصل وجہ معاملے کو اب تک ٹالتے رہنا تھا۔ اور اب اسے دوسروں کے ساتھ شیئر کر کے آپ نے اپنی پریشانی کو ختم کر ڈالا ہے۔

- جن سے آپ محبت کرتے ہیں اُن کے ساتھ بیٹھ کر ایک معاہدہ کریں کہ جن چیزوں کو آپ سب لوگ آج تک ٹالتے آرہے ہیں وہ ایک دوسرے کو دیں۔ جس میں وقت، پیسے، چیزیں، کھیل، تفریح اور دعائیں شامل ہو سکتی ہیں۔ پھر یا معاہدہ کاپی کی شکل میں سب کے پاس ہو اور عمل نہ کر سکنے کی شکل میں جرمانہ بھی طے کر لیا جائے یہ حکمتِ عملی آپ کا آپ کے گھر والوں کے ساتھ تعلق کو مظبوط بنائے گی۔ اور آپ کی زندگی میں مثبت اور خوشگوار تبدیلی لائے گی۔ اور اس کے ساتھ ساتھ کاموں کو ٹالنے اور وعدوں کو نظر انداز کرنے کی آپ سب کی بُری عادت اجتماعی کوشش کے نتیجہ میں ٹھیک ہو جائے گی۔
- اگر آپ چاہتے ہیں کہ دنیا تبدیل ہو جائے تو اس کے بارے میں شکایت کرنا چھوڑ دیں۔ بلکہ عملی طور پر کچھ کریں۔ شکایت کرنے اور غصہ کرنے کا حق اُسے حاصل ہے جو اس کے لیے کچھ کرتا ہے۔ اور یہ بات بھی عیاں ہے جو 'کچھ' کرتا ہے وہ شکایت اور غصہ کرنے میں اپنا وقت ضائع نہیں کرتا۔ اپنے موجودہ وقت کو بے عملی اور پریشانی میں گزارنے کے بجائے جن چیزوں کی وجہ سے آپ پریشان ہیں وہ کرنے میں گزاریں۔ کرنے والے بنیں، نہ کہ صرف خواہش، امید اور تنقید کرنے والے۔

خلاصہ

- کاموں کو ٹالنا پایا ہی نہیں جاتا۔ آپ یا تو کام کرتے ہیں یا پھر نہیں کرتے ہیں۔ حقیقت میں آپ جو نہیں کرتے وہ نہ کرنے والے کام ہوتے ہیں ٹالنے والے کام نہیں ہوتے۔
- تمام قسم کی خواہش اور امید رکھنا کہ معاملات ٹھیک ہو جائیں گے دراصل وقت کا ضیاع ہے۔
- چیزوں کو ابھی کے بجائے بعد کے لیے ٹال رکھنا دراصل فراریت، ذاتی شکوک وشبہات اور خود شکستگی پیدا کرتا ہے۔
- جمود کا مطلب ہے کہ جیسے ہیں ویسے ہی رہنا اور بدلنے کے لیے کوئی کوشش نہ کرنا اور اگر کوئی دوسرا بدلاؤ لانے کی کوشش کرے تو اس بدلاؤ کے خلاف مزاحمت پیش کرنا۔
- چیزیں خود بخود تبدیل تو ہوتی ہیں لیکن بہتر نہیں ہوتیں بلکہ بدتر ہوتی چلی جاتی ہیں۔
- ہمیں کام کو ٹالتے وقت یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ یا تو کام ہوتا ہے یا پھر نہیں ہوتا۔ کام کرنے کا بار بار اقرار کہ میں یہ کام کروں گا، اس کا کام کے ہونے سے اور کرنے سے کوئی تعلق نہیں۔
- یہ بات آپ کو اچھی طرح جان لینی چاہیے کہ مصروف لوگ ہی دراصل کام انجام دیتے ہیں۔ لیکن کام کی زیادتی کا رونا ہی رویا جائے اور کام کی زیادتی کو وجہ بنا کر کام کو ٹالا جائے تو پھر آپ کا سارا موجودہ وقت رونا رونے میں صرف ہو جائے گا۔ اور آپ بہت سے کام تو کیا کوئی ایک کام بھی نہیں کر پائیں گے۔
- آپ ضروری نہیں کہ وہ ہوں جو آپ کہتے ہوں۔ آپ کے الفاظ سے بہتر پیمانہ کہ آپ کیا ہیں دراصل آپ کا برتاؤ ہے، آپ کا عمل ہے۔ یاد رکھیں موجودہ وقت میں آپ جو کچھ کرتے ہیں وہ آپ کے ہونے کا پیمانہ اور انڈیکیٹر ہوتا ہے۔
- تنقید کرنا آسان ہے جبکہ کام کرنا مشکل ہے۔ جس کے لیے کوشش کرنی پڑتی ہے، رسک لینا پڑتا ہے اور اپنے آپ کو بدلنا پڑتا ہے۔

- وہ شخص جو خود کام کرنے والا ہو وہ دوسروں پر تنقید کرنے کے بجائے اُنکا کے کاموں میں اُنکی مدد کرنے کے لیے عملی طور پر مید ان میں اُترا جاتا ہے۔
- بور ہونے کا تصور دراصل کسی شخص میں اس صلاحیت کی کمی ہے کہ وہ اپنے موجودہ وقت کو اپنی ذاتی ترقی میں استعمال کر سکے۔
- کام کا کرنا ٹھیک اور غلط کے مقابلے میں زیادہ اہم ہے۔

اپنی آزادی کا اعلان کیجیے

کسی بھی انسانی رشتہ میں جب دو لوگ ایک بن جاتے ہیں تو نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ دونوں لوگ آدھے آدھے رہ جاتے ہیں

زندگی کے مشکل ترین کاموں میں سے ایک کام نفسیاتی گھونسلے کو چھوڑنا ہے۔ دوسروں پر انحصار کرنے کا زہر ہماری زندگی میں کئی طریقوں سے داخل ہوتا ہے۔ اور اس سے مکمل طور پر چھٹکارا پانا بہت سےُ لوگو ںکی وجہ سے مشکل ترین ہو جاتا ہے جن کو اس سے بہت فائد ہ ہوتا ہے۔

نفسیاتی طور پر آزاد ہونے سے مراد تمام ایسے تعلقات سے آزادی ہے جو ہم پر زبردستی مسلط رہتے ہیں۔ اس سے مراد دوسروں کی ہدایات پر مبنی رویے اور برتاؤ سے آزادی ہے۔ اس آزادی سے مر ادیہ ہے کہ کسی ایسے کام کو کرنے سے آزاد ہونا ہے جو آپُ اس حالت میں نہیں کرتے اگر کوئی رشتہ یا تعلق موجود نہیں ہوتا۔ یعنی ہم بہت سے کام کسی کی وجہ سے کرتے ہیں، اس میں ہمارا

خود کا انتخاب شامل نہیں ہوتا۔ آزادی سے مراد کسی بھی ایسے کام سے آزادی ہے جو آپ خود نہیں کرتے بلکہ کسی وجہ سے کرتے ہیں اور مجبوراً کرتے ہیں۔ گھونسلے سے نکلنا اور آزاد ہونا اس لیے بھی مشکل ہوتا ہے کہ ہمارا معاشرہ ہمیں سکھاتا ہے کہ خاص خاص رشتوں میں کچھ توقعات کو پورا کرنا انتہائی ضروری ہے۔ جن میں والدین بچے اور بااختیار لوگ شامل ہیں۔

گھونسلے کو چھوڑنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ خود ذمہ دار شخص بن جائیں جو زندگی گزارنے کے دوران اپنے رویوں اور برتاؤ کا خود انتخاب کر سکے۔ اس کا ہرگز مطلب یہ نہیں ہے کہ کسی بھی طرح سے رشتوں کو پامال کیا جائے۔ اور اپنی ذمہ داریوں سے فرار اختیار کیا جائے بلکہ سوجھ بوجھ اور ذمہ داری کے ساتھ ذاتی انتخاب اور رویہ کے تحت تعلقات کو نبھایا جائے۔

آپ جس طریقے سے لوگوں سے تعلقات نبھاتے ہیں وہ اگر آپ کے مقاصد اور عمل کی راہ میں رکاوٹ نہیں بن رہے تو آپ ان تعلقات کو تبدیل کرنے کے بجائے انھیں بھرپور انجوائے کریں۔ یہاں تو بات اُن تعلقات کی ہو رہی ہے جن میں رہتے ہوئے آپ کے پاس مقاصد اور عمل کی ذاتی چوائس بالکل ختم ہو جاتی ہے۔ اور رشتوں اور تعلق کے نام پر آپ کو وہ کچھ کرنے پر مجبور کیا جاتا ہے جو آپ نہیں کرنا چاہتے۔ اور سمجھتے ہیں کہ آپ کے لیے نقصان دہ ہے۔ اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ تعلقات کو نبھانا آپ کے لیے زبردستی، غصہ حتیٰ کہ نفرت کا سودا بن جاتا ہے۔

اگر آپ کو لوگوں کے ساتھ تعلقات کی چاہت ہے تو یہ بات ٹھیک ہے لیکن تعلقات اگر آپ کی ضرورت بن جائیں، زبردستی کا سودا ہو جائیں اور بے چینی کا سبب ہو جائیں تو پھر آپ خود شکستہ زندگی گزار رہے ہیں۔ جس کے دوران یہ تعلقات بد سے بدتر ہی ہوتے چلے جائیں گے۔

تعلقات بذاتِ خود برے نہیں ہوتے، تعلقات کے نام پر زبردستی، احکامات کا تھوپنا، استحصال کرنا اور دوسروں کی زندگیوں، سوچ اور عمل کو کنٹرول کرنا بہت ہی بُرا عمل ہوتا ہے۔ تعلقات میں قائم کی جانے والی مجبوری، گلٹ اور دوسروں پر انحصار پیدا کرتی ہے۔ جبکہ تعلقات میں انتخاب دراصل محبت اور آزادی کو بڑھاتا ہے۔ جب آپ دوسروں پر نفسیاتی طور پر انحصار کرتے ہیں تو پھر آپ کے پاس عمل کے لیے انتخاب کا آپشن ختم ہو جاتا ہے اور اس کی جگہ مجبوری اور بیمار زدہ احساسات پیدا ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

دوسروں سے نفسیاتی طور پر آزاد ہونے میں آپ کو دوسروں کی ضرورت نہیں ہوتی، دوسروں کی چاہت ہونا اچھی بات ہوا کرتی ہے۔ اُن سے محبت اور میل ملاپ رکھنا ایک اچھی صحت مند بات ہے لیکن اُن کے ہر معاملے میں پابند ہونا غیر فطری عمل ہے۔ جب آپ کو لوگوں کی ضرورت ہوتی ہے یا یہ کہیے کہ جب لوگ آپ کے لیے ضروری ہو جاتے ہیں تو پھر آپ مجبور ہو جاتے ہیں حتیٰ کہ غلام بھی بن جاتے ہیں۔ اگر وہ شخص جس کی آپ کو ضرورت ہوتی ہے کہیں چلا جائے یا اپنا ذہن بدل ڈالے ، یا اُس کا انتقال ہو جائے تو آپ پوری قوت سے بے عمل ہو جاتے ہیں۔ آپ کے پیروں سے زمین نکل جاتی ہے اور آپ کی زندگی میں نہ ختم ہونے والا خلا پیدا ہو جاتا ہے۔ جس کا انجام بہت ہیبت ناک اور بعض اوقات موت پر ختم ہوتا ہے۔

عجیب بات یہ ہے کہ معاشرہ ہمیں مکمل طور پر دوسروں پر انحصار کرنے کی تربیت دیتا ہے۔ جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ بڑے ہونے اور عمر رسیدہ ہونے کے باوجود ہم اپنی زندگی اپنے پیروں پر کھڑے ہو کر نہیں گزارتے بس ہر وقت ہر معاملے میں اپنے اہم رشتوں سے بے ساکھیوں کے طلب گار رہتے ہیں۔ جب تک آپ یہ محسوس کرتے رہتے ہیں کہ آپ کو جو کچھ بھی کام کاج کرنے

ہیں وہ اس لیے کرنے ہیں کہ دوسرے اُس کام کی توقع آپ سے کرتے ہیں یا پھر کسی کام کو نہ کرنے سے دوسروں کی جانب آپ کے اندر گلٹ کا احساس پیدا ہو جائے تو پھر سمجھ لیں کہ آپ اس غلطی کے بھنور میں پھنس چکے ہیں۔ تمام معاملات میں دوسروں پر انحصار کرتے رہنے سے آپ کبھی بھی یہ نہیں جان پاتے کہ آپ کی زندگی کا کیا مقصد ہے، آپ اس دنیا میں کس لیے بھیجے گئے ہیں اور آپ اندر کی آواز کو سن نہیں پاتے اور صرف باہر کی آوازوں، توقعات اور پروگرامز کے مطابق زندگی گزارتے چلے جاتے ہیں۔

اس غلطی سے چھٹکارا پانے کے لیے آپ کو شروعات اپنی فیملی سے کرنی ہو گی اُن طور طریقے پر غور کرنا ہو گا جن پر آپ کے والدین آپ سے برتاؤ کرتے ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ آپ کو اپنے طور طریقوں پر بھی غور کرنا ہو گا جن سے آپ اپنی بیوی اور بچوں سے برتاؤ کرتے ہیں کتنی ہی طرح کے نفسیاتی انحصار کے جملے بات چیت کے دوران آپ بولا اور سوچا کرتے ہیں۔ اور کتنے ہی جملے آپ بزورِ طاقت آپ اپنی بیوی اور بچوں پر تھوپا کرتے ہیں۔

دوسروں پر انحصار کرنے کا پھندا

کافی سال پہلے والٹ ڈزنی فلم بنانے والی کمپنی نے ایک بہت ہی بہترین فلم بنائی جس کا نام تھا بیئر کنٹری۔ اس فلم میں ماما بھالوں کو اپنے دو بچوں کے ساتھ اُن کی ابتدائی زندگی کے چند ماہ کے دوران تربیت کرتے ہوئے دکھایا گیا۔ ماما بھالو اپنے بچوں کو شکار کرنا سکھاتی ہے، مچھلیاں پکڑنا اور درخت پر چڑھنا سکھاتی ہے۔ وہ انھیں یہ بھی سکھاتی ہے کہ جب اُنھیں خطرہ درپیش ہو تو کیسے اُس خطرے کا سامنا کیا جائے اور اس سے کیسے نمٹا جائے۔ پھر ایک دن ماما بیئر فطری تقاضوں کی بنیاد پر

یہ فیصلہ کرتی ہے کہ اب اُسےان بچوں کو چھوڑ دینا چاہیے۔ وُہ انھیں ایک درخت پر چڑھنے کا کہتی ہے اور جب بچے درخت پر چڑھ جاتے ہیں تو وہ خاموشی سےاُنھیں چھوڑ کر ہمیشہ کے لیئےان سے رخصت ہو جاتی ہے۔ اُس ماما بھالو کی اپنی سوچ کے مطابق اُس نے اپنی مادرانہ ذمہ داری بھرپور طریقے سے پوری کر دی۔ وہ اس بات کی کوشش نہیں کرتی کہ اپنے بچوں کو مجبور کرے کہ وہ اس سے ہر اتوار کو ملنے آئیں۔ وُہ ان پر بد معاش ہونے، سنگدل ہونے کا الزام بھی نہیں لگاتی۔ اور نہ ہی اُنھیں اس بات سے بار بار ڈراتی ہے کہ اگر بچوں نےانھیں مایوس کیا تو اُن کا نروس بریک ڈاؤن ہو جائے گا۔ بس وُہ انھیں سادہ طریقے سے جانے دیتی ہے۔

تمام جانوروں میں والدین کا مقصد اپنی نسل کو وہ ضروری مہارتیں سکھانا ہوتا ہے کہ جن کے ساتھ وہ خود انحصاری سے زندگی گزار سکیں چڑیا اور چڑا بڑی محبت سے گھونسلے بناتے اور اپنے بچوں کو انڈوں سے نکلتا دیکھ کر خوش ہوتے ہیں۔ دونوں اپنے بچوں کے لیے دانہ دنکا اپنی چونچ میں رکھ کر لاتے ہیں اور بچوں کے حلق تک پہنچاتے ہیں۔ یہاں تک کہ چونچ میں پانی بھی بھر کر لاتے اور پلاتے ہیں۔ لیکن جیسے ہی بچے پر پُرزے نکالتے ہیں، چڑیا اور چڑا انھیں ٹھونگیں مار مار کر گھونسلے سے باہر نکال دیتے ہیں۔ اور جب تک بچہ خو اُڑنے کے قابل نہ ہو جائےاُس کے گرد منڈلاتے رہتے ہیں لیکن جب بچہ بڑا ہو جاتا ہے تو اُسے اپنی زندگی جینے کے لیے چھوڑ دیا جاتا ہے۔

انسانوں کی فطرت بھی کچھ یوں ہی ہے لیکن خوف اندیشہ اور نفسیاتی کمزوریوں کی وجہ سے انسان کچھ اور ہی کرتا ہے۔ زندگی گزارنے، اپنے فیصلے کرنے اور خود انحصاری ہماری فطری صلاحیتیں ہیں لیکن اپنے بچوں کو اپنی ملکیت سمجھنا، ان کی زندگی کے تانے بانے کو اپنے ہاتھ اور سوچ کے مطابق بُننا، انھیں اپنا اور خود اُن کا عادی بننا ہماری نفسیاتی کمزوریاں ہیں۔ اس طرح اب

ہمارا اپنے بچوں کی پرورش کا مقصد ُنھیں بڑا کر کے خود انحصاری کے راستے پر گامزن کرنا نہیں بلکہ ُن ا کی پرورش اس طرح کرنا ہے کُن ا پر ہمارا مکمل کنٹر ول ہو جائے۔ ہُم نھیں زندگی کا مقابلہ کرنا سکھانے کے بجائے اپنا بوجھ خوُ ڈھانے کے قابل بھی نہیں بنا تے۔ بلکُہ نھیں ہمارا بوجھ ڈھونے والے گدھوں میں تبدیل کر دیتے ہیں۔

آپ اپنے بچوں کے لیے کیا چاہتے ہیں؟ کیا آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے بچے جذباتی طور پر مضبوط ہوں، وہ اپنے آپ کو اہم سمجھتے ہوں، اپنی ذات پر اعتماد کرتے ہوں یعنی خود اعتماد ہوں۔ نفسیاتی شکنجوں اور بیماریوں سے آزاد ہوں، اپنی ذات میں مکمل اور ذمہ دار ہوں۔ اور خوش و خرم ہوں۔ یقیناً آپ ایسا چاہتے ہیں۔ لیکن آپ اس نتیجے کے حصول کے لیے اپنے بچوں کی کیا مدد کر سکتے ہیں۔ آپ خود اپنے اندر یہ خوبیاں پیدا کر کے ہی اپنے بچوں کی مدد کر سکتے ہیں۔ کیوں کہ بچے اپنے والدین کے برتاؤ ہی سے ہر بات سیکھتے ہیں۔ اگر آپ اپنی زندگی میں گلٹ سے بھرپور ہیں اور خود آپ کی ذات میں خامیاں ہیں لیکن اپنے بچوں سے آپ کہتے ہیں کہ وہ ایسا نہ کریں تو کیا آپ سمجھتے ہیں کہ وہ ایسا نہیں کریں گے۔ اگر آپ خود اپنے آپ کو کمتر سمجھتے ہیں، شکوہ شکایت کرنے کے عادی ہیں تو دراصل آپ خود اپنے بچوں کو سکھا رہے ہیں کہ وہ بھی آپ کے رویے اور طور طریقے کو اختیار کریں۔ حتیٰ کہ یہ بات بھی اہم ہے کہ اگر آپ اپنے بچوں کو اپنے آپ سے زیادہ اہم سمجھ رہے ہیں تو بھی آپُ سا کی کوئی مدد نہیں کر رہے ہیں بلکہ اسے آپ یہ سکھا رہے ہیں کہ دوسروں کو اپنے سے زیادہ اہم سمجھو اور خود کو دوسروں کے مقابلے میں ہمیشہ پیچھے رکھو۔ اس طرح آپ کبھی بھی اپنے بچے کے ہاتھ میں خود اعتمادی نہیں پکڑا سکتے بلکہ اگر وہ آپ کو خود اعتماد دیکھتے ہیں تو آپ سے خود اعتمادی سیکھ لیتے ہیں۔ اپنے آپ سے ایسا برتاؤ کرنا کہ آپ بہت اہم ہیں اور ہمیشہ

اپنی ذات تک قربانیاں نہ دے کر ہی آپ اپنے بچوں میں خود اعتمادی، خود کی اہمیت کا یقین پیدا کر سکتے ہیں۔ اگر آپ خود قربانی کا بکرا ہیں تو دراصل اپنے بچوں کے لیے قربانی والے برتاؤ کا ماڈل بن جاتے ہیں۔ اور قربانی والے برتاؤ کا کیا مطلب ہوتا ہے؟ دوسروں کو اپنے مقابلے میں برتر سمجھنا، اپنے آپ کو پسند نہ کرنا، دوسروں کو راضی رکھنے کی کوشش میں لگے رہنا۔ اور یہ سارے رویے غلطی پر مبنی رویے ہیں۔ دوسروں کے لیے اس طرح کام کرنا کہ آپ کی ذات کو نقصان نہ ہو۔ ایک پسندیدہ عمل ہے۔ اپنی ذات کی قربانی دے کر کسی کے لیے کام کرنے سے آپ اپنے بچوں کو وہی بے چینی اکتاہٹ اور غمزدگی کا درس دے رہے ہوتے ہیں جس کا آپ خود شکار ہوتے ہیں۔

شروع ہی سے بچے ہر کام خود کرنا چاہتے ہیں۔ "میں یہ خود کر سکتا ہوں، دیکھیں امی یہ میں نے خود کیا ہے، میں خود جوتے پہنوں گا، میں خود کھاؤں گا۔" اس طرح کے بے شمار سگنل بچوں کی طرف سے ہر وقت آرہے ہوتے ہیں۔ لیکن ہم والدین کا طرزِ عمل اس کے برخلاف کیا ہوتا ہے؟ چار سال کی عمر تک پہنچتے پہنچتے ہر کام خود کرنے کی ڈیمانڈ کو ہم ٹھنڈا کر چکے ہوتے ہیں۔ ہم بچوں سے محبت کے نام پُنا کے سب کام خود کرتے ہیں اور اُنھیں خود کام کرنے سے باز رکھ چھوڑتے ہیں۔ ہم اُنھیں یہ سکھا چھوڑتے ہیں کہ جب تمھارے ساتھ کچھ مسئلہ ہو تو خود حل نہ کرو بلکہ امی یا ابو کو بتاؤ۔ چار سال تک بچے یہ بات اچھی طرح سیکھ چکے ہوتے ہیں۔ وہ ہر معاملے میں امی ابو کے پاس بھا گے چلے آتے ہیں۔ خواہ وہ کسی سے ہرٹ ہوئے ہوں یا اُنھیں جذباتی سپورٹ کی ضرورت ہو۔ وہ خود معاملات کو ہینڈل کرنے کے بجائے ماں باپ کی جانب دوڑنا سیکھ چکے ہوتے ہیں۔ دس سال کی عمر تک پہنچتے پہنچتے بچے ہر معاملے میں والدین کی سپورٹ کے عادی بن جاتے ہیں اور ماں باپ اُنا کے سارے کام کاج اور ضروریات کو پورا کر کے خوش ہوتے ہیں۔ جو بچے اپنے تما م

معاملات امی ابو سے پوچھ کر کرتے ہیں اور ہر معاملہ اُن سے شیئر کرتے ہیں اُنھیں اچھا بچہ سمجھا جاتا ہے۔ اور جو بچہ اپنی مرضی سے کوئی کام کر لے اسے سخت خراب کہ کر جسمانی سزا بھی دی جاتی ہے۔

الغرض بچوں کی ہر عمر میں ہم اُنھیں خود انحصاری سکھانے کے بجائے ہر معاملے میں دوسروں پر انحصار کرنا سکھاتے ہیں۔ بلوغت کی عمر تک پہنچنے پر بھی ہم بھرپور کنٹرول بچوں پر قائم رکھتے ہیں۔ اوُن کی زندگی کے جذباتی معاملات بھی انھیں خود سیکھنے سمجھنے اور ہینڈل کرنے نہیں دیتے۔ بلکہ وہاں بھی اُنھیں اپنا عادی اور مجبور بناتے ہیں۔ اپنے جیون ساتھی کے انتخاب کے معاملے میں بھی ہم اُنھیں مجبور کرتے ہیں کہ وہ خود فیصلہ نہ کریں۔ اور انھیں بار بار یہ یاد دلاتے رہتے ہیں کہ وہ ناتجربہ کار ہیں، ٹھیک سے نہیں سوچ سکتے، فیصلہ کرنے کی اہلیت نہیں رکھتے۔ یہاں بھی بچے مزاحمت کرتے ہیں اور خود انحصاری کے لیے والدین سے التجا کرتے ہیں لیکن ہم اُنھیں اپنے پیروں پر کھڑا ہوتا ہوا دیکھنا پسند نہیں کرتے اور ہر معاملہ میں اپنی ٹانگ اڑا کر اُنھیں معذور بنانے کی جانب گامزن رہتے ہیں۔

شادی شدہ زندگی ہو جانے کے باوجود بچے والدین کے پابند ہوتے ہیں اُن کی پسند وہی ہونی چاہیے جو والدین کی ہو۔ وہ شادی شدہ اور بچے والے ہونے کے باوجود خود انحصار نہیں ہو پاتے اور یہی سلسلہ نسل در نسل چلتا رہتا ہے۔

بچوں کو اپنی ملکیت اور جاگیر سمجھ کر انھیں غلام بنانے کا یہ عمل صدیوں سے نسل در نسل چلتا چلا جا رہا ہے۔ اس وجہ سے ہمارے ہاں کوئی تبدیلی نہیں آرہی۔ کوئی تخلیقی کام نہیں ہو رہا۔

قدرت جن مقاصد کی تکمیل کے لیے انسانوں کو دنیا میں بھیج رہی ہے ہم ان مقاصد کی تکمیل کی راہ میں رکاوٹ بن رہے ہیں۔ ہر انسان کو دنیا میں کسی خاص کام کے لیے بھیجا گیا ہے اُس کام کی تکمیل وُہ اُسی وقت کر سکتا ہے جب اپنے مقصد کو سمجھ سکے اور ذمہ داری کو سنبھال سکے۔ لیکن ہمارا فیملی سسٹم اُسے خود انحصاری، خود اعتمادی اور اپنی پہچان سے دور رکھتا ہے۔

گھونسلے سے باہر نکلنے کی بچے کی خواہش بڑی ہی مضبوط ہوتی ہے ہم میں سے سب خود انحصاری چاہتے ہیں۔ لیکن جہاں ملکیت اور قربانی فیملی کا آئل ہوں وہاں یہ فطری تقاضہ مشکلات کا شکار ہو جاتا ہے۔ گھونسلے سے باہر نکلنا مناسب ماحول میں نہ تو مشکل ہوا کرتا ہے اور نہ ہی غیر مفید، بلکہ یہ تو فطری تقاضہ ہوتا ہے جو خود انحصاری، خود اعتمادی اور ترقی کا پیش خیمہ ہوتا ہے۔ لیکن جہاں 'گلٹ' اور 'تم نے مجھے مایوس کیا' کا خوف گھونسلے کا رنگ و روغن قرار دیا جائے وہاں سب لوگ ہمیشہ کے لیے گھونسلے ہی میں ایک دوسرے پر انحصار کرتے ہوئے پوری زندگی گزار دیتے ہیں۔ اور دو افراد کی شادی شدہ زندگی بجز والدین ہونے کے کچھ ہو ہی نہیں پاتی۔

تو پھر آپ کا بطور والدین اور بطور اپنے والدین کے بچے، کے طور پر کیا مقاصد ہونے چاہیے۔ کیونکہ یقیناً فیملی ایک انتہائی اہم ادارہ ہوتا ہے۔ جو کسی بھی شخص کی کردار سازی میں اہم رول پلے کرتا ہے۔ فیملی کو ایک مستقل یونٹ نہیں ہونا چاہیے بلکہ اسے نئے یونٹس میں تبدیل ہوتا ہوا اور ترقی کرتا ہوا ایک ادارہ ہونا چاہیے۔ جہاں نئی نسل خود اعتمادی، خود انحصاری اور شخصیت کے اہم کردار کو سیکھ کر نئے یونٹس میں اس کی پریکٹس کر سکے اور مزید نئے ادارے قائم کر سکے۔

آپ نے والدین کو یہ کہتے ہوئے سنا ہو گا' مجھے اس بات کا حق ہے کہ میں اپنے بچوں کو جو چاہے بنا سکتا ہوں' لیکن اس طرح کی ملکیت کی حامل سوچ رکھ کر اپنی فیملی چلانے والے شخص کی فیملی کس قدر نفسیاتی دباؤ کا شکار رہتی ہے اور پھر اس کا نتیجہ کیا نکلتا ہے۔ نفرت، بے چینی، احساس کمتری، فرسٹریشن، غصہ لڑائی جھگڑے اور گلٹ اس سوچ کی حامل فیملی کا خاصہ ہوتے ہیں۔ اور اسی ماحول میں اگلی نسل کے بچے پرورش پاتے چلے جاتے ہیں۔ بہترین والدین اور بچوں کا تعلق وہ ہوتا ہے جہاں غلام اور آقا کی سوچ نہیں ہوتی۔ ملکیت اور ملوکیت فیملی کا طریقہ کار نہیں ہوتا۔ بلکہ جہاں بچوں سے دوستوں کی طرح برتاؤ کیا جاتا ہے۔ جہاں بچوں پر بھروسہ کیا جاتا ہے تاکہ وہ خود اعتماد بن سکیں۔ جہاں بچوں کو لعن طعن کرنے کے بجائے اُنہیں سے پوچھا جاتا ہے کہ کیا ہم آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ بچوں کی عظمت اور شخصیت کو تسلیم کیا جاتا ہے اُن کو اُن کی زندگی کے مقاصد ڈھونڈنے میں سپورٹ کی جاتی ہے۔ اور مقصد کے مل جانے کے بعد عمل پر آمادہ کیا جاتا ہے۔ اچھے والدین بچوں کو خود انحصار بناتے ہیں معذور اور اپاہج نہیں بناتے اُن کے کاموں پر خوش ہوتے ہیں اور اُنھیں ہر کام کرنے کے مواقع فراہم کرتے ہیں اُنھیں اپنے معاملات خود ہینڈل کرنے دیتے ہیں اُنھیں تجربہ کر کے سیکھنے کے مواقع فراہم کرتے ہیں اُن کے سارے کام خود کرنے کے بجائے بتدریج اُن کے کاموں میں مدد کم سے کم کرتے چلے جاتے ہیں۔

خود انحصار اور غیر خود انحصار فیملی میں فرق

وہ فیملی جو خود انحصاری پر فوکس کرتی ہے اُس میں اپنی ذات کی پہچان اور پسند و ناپسند کو نارمل سمجھا جاتا ہے۔ جہاں یہ سب کچھ کسی کی اتھارٹی کے لیے چیلنج نہیں ہوتا۔ چمٹے رہنا اور ایک

دوسرے کی ضرورت بننے پر زور نہیں دیا جاتا۔ اسی طرح کوئی ایسی ڈیمانڈ بچوں پر تھوپی نہیں جاتی جو ہمیشہ کے لیے ہو۔ اور جس کے کرنے میں بچے اپنے آپ کو مجبور اور غلام سمجھیں۔ بلکہ تمام ذمہ داریوں کا سبب اپنی فیملی میں ممبر شپ کے احساس پر مبنی ہو۔ اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ تمام فیملی ممبر ایک دوسرے کے ساتھ خود سے مل کر رہنا چاہتے ہیں بجائے اس کے کہ ایک ساتھ مجبوری میں رہنے کا احساس ہو۔ اس طرح کی فیملی میں ایک دوسرے کی پرائیویسی کا احترام کیا جاتا ہے نہ کہ ہر چیز ایک دوسرے سے شیئر کرنے پر زور دیا جاتا ہے۔ اس طرح کی فیملی میں موجود عورت کی ایک ماں اور بیوی کی ذمہ داریوں کے ساتھ ساتھ اپنی ایک ذاتی زندگی بھی ہوتی ہے۔ یعنی ہر فرد اپنی فیملی سے متعلقہ رشتے سے ہٹ کر بھی اپنی ذاتی حیثیت رکھتا ہے۔ ماں صرف اپنے بچوں اور شوہر کے لیے ہی اپنی زندگی وقف نہیں کرتی بلکہ اپنے بچوں کے لیے اپنی ذاتی حیثیت میں ایک رول ماڈل ہوتی ہے۔ والدین یہ محسوس کرتے ہیں کہ اُن کی ذاتی خوشیاں مقدم ہیں۔ کیوں کہ اُن کی ذاتی خوشیوں کی وجہ سے ہی پوری فیملی میں خوشیاں قائم رہ سکتی ہیں۔ اسی طرح والدین بچوں کو گھر میں چھوڑ کر بھی جاسکتے ہوں وہ بچوں کی وجہ سے ہر وقت گھر میں رہنے پر مجبور نہیں رہتے۔ ماں ایک غلام نہیں ہوتی کیوں کہ وہ نہیں چاہتی کہ اُس کے بچے خاص طور پر 'بیٹی' غلام نہ بنے اور وہ خود بھی نہیں چاہتی کہ وہ غلام بنے۔ وہ یہ محسوس نہیں کرتی کہ وہ ہر وقت اپنے بچوں کی ضرورت پوری کرنے میں لگی رہے۔ بلکہ وہ اس کے ساتھ ساتھ اپنے لیے بھی کاموں کو انجام دیتی رہتی ہے۔ وہ یہ محسوس کرتی ہے کہ وہ اپنے گھر اور بچوں کو اسی وقت سراہ سکتی ہے جب وہ اپنے آپ میں مکمل ہو۔ اور اپنا رول اپنی فیملی کے لیے، اپنی کمیونٹی اور اپنے کلچر کے لیے بھرپور ادا کر رہی ہو۔ اور مردوں کے ساتھ ساتھ معاشرہ کے لیے اپنے حصے کا رول بھرپور توانائی کے ساتھ پلے کر رہی ہو۔

اس طرح کی فیملی میں بچوں کو گلٹ اور خوف کے ذریعے کنٹر ول نہیں کیا جاتا۔ اوُنھیں مجبور نہیں کیا جاتا کہ وہ ہر معاملے میں والدین پر انحصار کریں اور اپنی زندگی کے ہر معاملہ کا ذمہ دار والدین کو ٹھہرائیں۔ اور جب بچے بڑے ہو کر شادی شدہ زندگی گزاریں تو والدین نہیں چاہتے کہ بچے اُن کا مجبور ہو کر خیال رکھیں۔ اس کے بجائے والدین بذاتِ خود اپنے کاموں اور معاملات میں مصروف رہتے ہیں۔ بجائے اس کے کہ وہ بیٹھ کر آرام کریں اور اپنے بچوں کی آمد کے منتظر رہیں۔ وہ یہ نہیں چاہتے کہ اُن کے بچے اوُن کے پوتے اُنھیں جینے کا سبب بتا ئیں بلکہ اُن کے پاس پہلے ہی اپنے زندہ رہنے کا بھرپور سبب ہوتا ہے۔

یہ اس طرح کے والدین ہوتے ہیں جو یہ عام والدین کی طرح یہ نہیں کہتے کہ "کیا اپنے بچوں کو زندگی کی تمام تر مشکلات جھیلنے کے لیے اکیلا اور تنہا چھوڑ دیا جائے" کیوں کہ وہ یہ بات بخوبی جانتے ہیں کہ مشکلات کا سامنا کرنے سے بچوں میں خود اعتمادی اور خود انحصاری، اپنی ذات کی اہمیت اور زندگی کے مقصد کو پورا کرنے کی اہلیت پیدا ہو جاتی ہے۔ وہ اپنے بچوں سے زندگی کے اہم ترین اور قیمتی تجربات چھینے پر یقین نہیں کرتے۔

یہ ایسے والدین ہوتے ہیں جو اپنے بچوں کی اس خواہش کو پروان چڑھاتے ہیں کہ وہ اپنے لیے خود جدوجہد کریں۔ اور اس سلسلے میں والدین سے صرف مدد کی توقع کریں نہ کہ اپنے والدین سے اپنی ترقی کے لیے جدوجہد کی توقع اور ڈیمانڈ کریں۔

یہ بات سمجھنا ضروری ہے کہ جلد یا بدیر مجھے اپنے والد سے علیحدہ ہونا پڑے گا۔ یا مجھے اپنے ٹیچر یا کوچ کو چھوڑنا پڑے گا۔ ہم میں سے ہر ایک کو علیحدہ ہونے کے ظالمانہ تجربے سے گزرنا ہو

گا۔ لہٰذا اس علیحدہ ہونے سے پہلے پہلے زندگی کی ساری مہارتیں سیکھ لینی ہیں۔ اور اپنے آپ کو اتنا مضبوط بنا لینا ہے کہ زندگی کو بہتر طریقے سے اپنے لیے اور دوسروں کے فائدے کے لیے گزار سکیں۔ اگر آپ اپنے بچوں کے لیے خوداعتمادی اور ذاتی اہمیت پر مبنی ماڈل ہوں گے تو آپ کے بچے بھی آپ سے یہی کچھ سیکھیں گے۔ اور جب اُنا کی باری آئے گی تو وہ بھی گھونسلے کو بغیر کسی لچھاؤ اور دباؤ کے چھوڑ سکیں گے۔ تمام خواتین کے لیے ایک سادہ سا جملہ بہت اہمیت کا حامل ہے۔

"ماں وہ ذات نہیں ہوتی جس کی جانب ہر معاملے میں جھکا جائے بلکہ ماں تو وہ ہوتی ہے جو اپنے بچوں کے لیے کسی بھی معاملے میں جھکنا غیر ضروری بنا ڈالے" یعنی وہ بچوں کو اس قابل بنا ڈالے کہ وہ مکمل اعتماد کے ساتھ اپنے پیروں پر کھڑے ہو جائیں اور اپنے معاملات خود ہینڈل کریں۔ لہٰذا ایسی ماں بننے کی کوشش کریں۔

آپ گھونسلے سے نکلنے کے عمل کو ایک فطری عمل بھی بنا سکتے ہیں یا پھر آپ اسے ایسا حادثہ بھی بنا سکتے ہیں جو جذباتی ڈراموں اور المیوں سے بھرا ہو جو ساری زندگی بچوں کو اور آپ کو جذباتی صدمات سے دوچار کرتا رہے۔ جس کے باعث ایک دوسرے سے آئندہ کا ملنا دشوار اور غیر حقیقی ہو جائے۔ انتخاب آپ کے ہاتھ میں ہے۔

شادی شدہ زندگی میں نفسیاتی انحصار کے مسائل

ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے والدین پر انحصار کرنے کے مسئلے کو حل کر ڈالیں اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کا آپ کے بچوں سے تعلق بھی آپ کے کنٹرول میں ہو جائے، شاید آپ کو یہ بات سمجھ آ جائے کہ بچوں کے لیے خود انحصاری کتنی ضروری ہے اور آپ انھیں خود انحصا ری پڑسکھانا بھی شروع کر دیں۔ لیکن پھر بھی آپ کی زندگی میں انحصاری کے مسائل موجود رہتے ہیں۔ اگر آپ کا شما ُرن لوگوں میں ہوتا ہے جنھوں نے اپنے والدین کے ساتھ تعلقات میں خود انحصاری اختیار تو کر لی ہے لیکن اب وہ ایک دوسرے تعلق میں ایک دوسرے پر انحصار کا شکار ہو گئے ہیں جب سے انھوں نے شادی کی ہے۔ تو پھر آپ بھنور ہی میں ہیں جس سے نکلنا آپ کے لیے ضروری ہے۔

یہاں دو انتہائی خراب الفاظ ہیں انحصار اور مجبوری۔ یہ دونوں الفاظ ذمہ دار ٹھہرتے ہیں کہ شادی شدہ زندگی کس سطح کی ہے اور ملک میں طلاق کی شرح کیا ہے۔ سادہ سی حقیقت یہ ہے کہ زیادہ تر لوگ شادی شدہ زندگی سے مطمئن نہیں ہیں۔ ہر شادی شدہ شخص اپنی غیر شادہ شدہ زندگی کو یاد کر کے آہیں بھرتا ہے۔ ہر عورت اپنی شادی شدہ زندگی میں گھٹن اور اسٹریس کا شکار ہے۔ چند لمحوں کی جذباتی خوشی کی قیمت شادی شدہ زندگی کی تمام تر مشکلات بہت زیادہ سمجھی جاتی ہے۔ اس وجہ سے اکثر لوگ چور دروازوں سے آنے والے باہمی تعلق کہ جس میں نہ تو انحصاری ہو اور نہ ہی مجبوری ہو کی آرزو کرتے نظر آتے ہیں۔ شادی شدہ زندگی کے دوران یا اس بندھن سے آزاد ہونے کے نفسیاتی چر کے انسان کی زندگی پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔

ایک ایسا تعلق جس کی بنیاد محبت پر ہو جس میں ہر پارٹنر دوسرے کو وہ کچھ کرنے اور بننے کی اجازت دے جس کا انتخاب دوسرا پارٹنر کرنا چاہے۔ اور اس دوران کسی قسم کی نہ تو توقعات ہوں اور نہ ہی کسی قسم کی ڈیمانڈ۔ یہ دو افراد کی سادہ سی ایسوسی ایشن ہو جو خاندان جیسے انتہائی اہم

ادارے کو قائم کرنے کے لیے وجود میں آئی ہو۔ دونوں افراد ایک دوسرے سے شدید محبت کرتے ہوں اتنی شدید کہ ہر ایک کبھی بھی دوسر ے سےُاس بات کی توقع نہیں کرے جس کو وہ خود اپنے لیے منتخب نہ کرتا ہو۔ یہ ایک ایسا یونین ہو جس کی بنیاد خود انحصاری پر ہو نہ کہ انحصاری پر۔ لیکن اس طرح کے باہمی تعلق ہمارے معاشرے میں انتہائی کم ہیں۔اسی وجہ سے پہلے پہل یہ تصور ناممکن دکھائی دیتا ہے۔شادی شدہ زندگی کیسے مسائل کا شکار ہوتی ہے ذیل میں ہم اسے سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں

مشکل شادی شدہ زندگی

وہ دھاگے جن کے ذریعے شادی کا بندھن اور رشتہ بندھا رہتا ہے وہ ہیں ۔ "غالب اور مغلوب" یا دوسرے الفاظ میں حاکم اور محکوم ۔ یہ حاکم اور محکوم کا رول ایک دوسرے کے لیے شفٹ بھی ہوتا رہتا ہے۔ لیکن ہر حال میں حاکم اور محکوم کا یا دھاگہ کسی نہ کسی صورت میں موجود رہتا ہے۔ ایک پارٹنر دوسرے پارٹنر کو شادی کے تعلق و بندھن کی شرط کے طور پر محکوم بناتا ہے۔ ذیل میں ہم شادی شدہ زندگی کے مختلف مراحل کو اوُنا میں موجود نفسیاتی پیچیدگیوں کو سمجھنے کی کوشش کریں گے۔

شادی کے وقت شوہر 23 سال کا ہے اور بیوی 20 سال کی۔ شوہر اپنی بیوی کے مقابلے میں تھوڑا زیادہ پڑھا لکھا ہے۔ اوُس نے اپنی پوزیشن کو پیسہ کمانے کے ذرائع پیدا کر کے تھوڑا مضبوط بنا لیا ہے۔ جبکہ بیوی سیکریٹری، کلرک، نرس یا ٹیچر کے طور پر کام کرتی رہی ہے جس کی کوئی خاص اور مستحکم آمدنی نہیں تھی۔ شادی کے بعد بھی بیوی اپنے آپ کو مصروف رکھنے کے لیے اپنی جاب

جاری رکھنا چاہتی ہے۔ اور جاری رکھتی ہے لیکن تھوڑے ہی عرصے میں اُسے اپنی جاب اور آمدنی کو چھوڑنا پڑتا ہے کیوں کہ وہ ماں بن جاتی ہے۔ اوُسے بہتر ماں کا رول پلے کرنا ہوتا ہے۔ چار پانچ سال میں دو یا تین بچے ہو جاتے ہیں اور عورت گھر میں تین بچوں کی ماں اور شوہر کی بیوی کے طور پر خدمات انجام دیتی ہے۔ اب اس کا رول گھر کی دیکھ بھال، بچوں کی دیکھ بھال اور شوہر کی دیکھ بھال کرنا ہوتا ہے۔ جاب کے نکتہ نظر سے اُسکی پوزیشن گھریلو ہوتی ہے اور نفسیاتی طور پر وہ محکوم ہو جاتی ہے۔ اس مرحلے پر مرد یا شوہر کے کام کو زیادہ اہمیت دی جاتے ہے کیوں کہ وہ روپے پیسے گھر میں لے کر آتا ہے جس سے فیملی کو معاشی سپورٹ ملتی ہے۔ اُسکی کامیابی بیوی کی کامیابی ہوتی ہے۔ اور اُس کے سماجی تعلقات دونوں کے سماجی تعلقات بن جاتے ہیں۔ بیوی کے دوست غائب ہو جاتے ہیں اور شوہر کے دوست اور تعلق دار بیوی کے تعلق دار بن جاتے ہیں۔ شوہر کو گھر میں زیادہ رتبہ حاصل ہو جاتا ہے اور بیوی کا کام صرف اور صرف یہ رہ جاتا ہے کہ وہ اپنے شوہر کے روزمرہ زندگی کو زیادہ آرام دہ بنانے میں لگی رہے۔ بیوی اپنے دن کا زیادہ تر وقت بچوں کے ساتھ مصروف رہتی ہے یا پھر اپنی ہی جیسی پڑوسن کے ساتھ بات چیت کر لیتی ہے۔ جب شوہر کی جاب میں کوئی مشکلات آتی ہیں تو یہ مشکلات بیوی کے لیے بھی مشکلات بن جاتی ہے۔ الغرض اگر بغور دیکھا جائے تو اس طرح کی شادی شدہ زندگی میں حاکم اور محکوم ممبرز اپنا اپنا رول پلے کر رہے ہوتے ہیں۔ عورت یہ رول آسانی سے قبول کر لیتی ہے بلکہ شاید وہ اسی کی تلاش میں ہوتی ہے اس لیے بھی کہ وہ اس رول کے علاوہ دوسرا رول نہیں جانتی اُس نے اپنی شاای شدہ زندگی کے لیے اپنی والدین کی زندگی کو ماڈل بنایا ہے۔ اور اگر بہتر طور پر سمجھیں تو وہ پہلے اپنے والدین پر انحصار کرتی ہے اور اب اپنے شوہر پر انحصار کرتی ہے۔

اسی طرح مرد نے بھی یہی جدوجہد کی تھی کہ اسے ایک ایسی عورت ملے جو نرم گفتار، شریف، گھریلو کام میں ماہر اور محکوم ہو اور جو اِس حقیقت کو تسلیم کرتی ہو اور تقویت دیتی ہو کہ شوہر روٹی کمانے والا اور سر کا تاج سمجھا جائے۔ اِس طرح دونوں لوگوں کو وہی مل جاتا ہے جس کی تمنا دونوں اپنے اپنے طور پر کرتے ہیں۔ اور جس طرح کی شادی شدہ زندگی دونوں چاہتے تھے وہ قائم ہو جاتی ہے۔

شادی کے سات آٹھ سال کے بعد کرائسس پیدا ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ محکوم پارٹنر بیوی یہ محسوس کرنا شروع کر دیتی ہے کہ اسے ٹریپ کر لیا گیا ہے۔ وہ قید میں ہے۔ وہ اپنے آپ کو غیر اہم اور غیر مطمئن محسوس کرنے لگتی ہے کیونکہ اُس کی نگاہ میں وہ فیملی کے لیے اُس کی ترقی اور دوسروں سے اپنی فیملی کو ممتاز کرنے میں اپنا حصہ نہیں ڈال پا رہی۔ بچے اب بہت زیادہ ماں پر انحصار نہیں کرتے۔ کچھ خالی خالی محسوس ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اپنے ہونے کا احساس بیدار ہونے لگتا ہے۔ جب وہ ان احساسات کا اظہار اپنے شوہر سے کرتی ہے تو شوہر اُس کی حوصلہ افزائی کرتا ہے اُسے مصروف رہنے کے مشورے دیتا ہے۔ اپنی چھوٹ جانے والی پڑھائی اور شوق پورے کرنے کے لیے اُس کی ہمت افزائی کرتا ہے۔ وہ اسے اپنے احساسِ کمتری پر کنٹرول کرنے اور اُس سے نکلنے پر آمادہ کرتا ہے۔ بعض اوقات دوسروں کی مثالیں بھی دیتا ہے اور مواقع بھی مہیا کرتا ہے۔

یہ وہ پہلا مقام اور عمل ہوتا ہے جو اُس کی اُس سوچ سے متضاد ہوتا ہے جو اُس کی شادی کرتے وقت تھی۔ شادی کرتے وقت وہ کچھ اور چاہتا تھا اور اب پہلی بار وہ کچھ اور سوچ رہا ہوتا ہے۔ "اگر تم مصروف رہنا چاہتی ہو تو کسی اسکول میں ٹیچنگ کو جوائن کر لو، جِم جوائن کر لو،

کو کنگ کی کلاسز لے لو، سلائی کڑھائی اور گھر کی آرائشی اشیاء بنانے کے ادارے میں جا کر کورس کر لو۔ سماجی طور پر کچھ کر لو۔ اپنے آپ کو الٹی سیدھی سوچوں کی آماجگاہ بنانے کے بجائے مصروف رہنے کے لیے کچھ کرو۔ اگر شوہر کی مالی پوزیشن بہتر نہ ہو تو یہ حوصلہ افزائی بامقصد اور ضروری بن جاتی ہے۔ مختصر یہ کہ شوہر اس وقت کے مقابلے میں مختلف ہو جاتا ہے جو وہ شادی کرنے کے وقت تھا۔ شادی کے وقت وہ گھریلو اور محکوم بیوی چاہتا تھا۔

دوسری طرف بیوی اب تک ہمیشہ یہ محسوس کرتی ہے کہ شوہر میں موجود تمام ناخوشگوار کیفیات کی ذمہ دار وہ ہے۔ وہ شوہر کے ہر رد عمل کے بعد یہ کہتی ہے "اس میں میری بھلا کیا غلطی ہے میرا کیا قصور ہے" اگر شوہر ناخوش یا فرسٹریٹڈ ہو تو بیوی محسوس کرتی ہے کہ اس میں کچھ کمی ہو گئی ہے یا وہ اب اتنی پُرکشش نہیں رہی جتنی کہ پہلے تھی۔ محکوم پارٹنر محکومیت والے ذہن اور سوچ کے ساتھ سوچتا ہے۔ اور مرد کے تمام مسائل کا ذمہ دار خود کو ٹھہرانے لگتا ہے۔

شادی شدہ زندگی کے اس مرحلے میں مرد اپنی مالی پوزیشن میں بہتر ہو جاتا ہے اسے پروموشن مل جاتی ہے اس کی جاب مستحکم ہو جاتی ہے اس میں ٹھیک اور غلط کی سوچ مستحکم ہو جاتی ہے وہ محنتی اور کاہل لوگوں میں فرق سمجھنے لگ جاتا ہے۔ وہ مفید اور بے کار چیزوں کو جاننا شروع کر دیتا ہے اپنی اِس ذہنی ترقی کے دوران اُسے اپنی بیوی ایسی چیز محسوس ہونے لگتی ہے جسے بس وہ برداشت کر رہا ہے۔ بدلتی ہوئی اس دنیا میں خود بدلتے ہوئے شوہر کو جامد و ساکت بیوی کچھ عجیب سی لگنے لگتی ہے۔ وہ خود انحصاور اور خود آگے بڑھنے والے کے طور پر خامیوں سے پُر لوگوں کو اور ہر بات پر شکوہ شکایت کرنے اور بہانے بنا کر عمل سے جی چُرانے والے لوگوں کو برداشت نہیں کرتا خواہ وُہ اس کے فیملی ممبر ہی کیوں نہ ہوں۔ اسی وجہ سے اُس کا اپنے محکوم پارٹنر سے بھی اختلاف

ہوتا ہے اور وہ چاہتا ہے کہ اُس کی بیوی اپنا خیال خود رکھے اور اپنے آپ کو خود آگے بڑھائے۔ یہی وہ وقت بھی ہوتا ہے جب مرد اپنی شادی شدہ زندگی کو باہر سے تسکین دینے کی بھی کوشش کرتا ہے۔ کیوں کہ اسے کئی مواقع حاصل ہوتے ہیں کہ وہ دوسروں سے دوستی جما سکے اور دل لبھاتی خواتین سے تعلق استوار کر سکے۔

اس طرح محکوم پارٹنر بذات خود اپنی ترقی اور مصروفیات حاصل کرنے کی کوشش بھی شروع کر دیتا ہے۔ بیوی رضاکار کے طور پر کام کرنے لگتی ہے۔ گھر میں ٹیوشن پڑھانا شروع کر دیتی ہے۔ اسکول جوائن کر لیتی ہے۔ یونیورسٹی کی ادھوری تعلیم مکمل کرنے نکل کھڑی ہوتی ہے۔ اور اسی طرح کی چیزیں ہی وہ ہوتی ہیں جس کی حوصلہ افزائی شوہر کی جانب سے ہوا کرتی ہے۔ اِس طرح محکوم پارٹنر کو اپنی زندگی اور برتاؤ میں نئی سمتوں کا احساس ہوتا ہے اور اُسے اپنی شخصیت کے نئے پہلو نظر آنے لگتے ہیں۔ وہ اپنی محکومیت کو خود اپنا ہی انتخاب جو اُس نے آج تک منتخب کیا تھا سمجھنا شروع کر دیتی ہے۔ وہ یہ جان پاتی ہے کہ صرف شادی شدہ زندگی ہی میں نہیں بلکہ زندگی کے ہر رول میں اُس نے اپنے لیے خود محکومیت کا انتخاب کیا تھا۔ اپنا دوسروں کو راضی رکھنے کا برتاؤ اب اُس کے لیے چیلنج بن جاتا ہے۔ اور وہ اپنے آپ کو اُس راستے پر چلنے کے لیے آمادہ کرتی ہے جو ذاتی ذمہ داری کی طرف جاتا ہے۔ اور وُہ اُن تمام چیزوں جن پر وہ انحصار کرتی تھی اُنھیں چھوڑنا شروع کر دیتی ہے جس میں والدین پر انحصار، شوہر پر انحصار، دوستوں پر انحصار حتیٰ کہ بچوں پر انحصار بھی شامل ہے۔ اس طرح وہ خود اعتمادی حاصل کرنا شروع کر دیتی ہے۔ وہ جاب کرنا شروع کر دیتی ہے اور نئے دوست بنانے لگتی ہے۔ وہ اپنے شوہر کے سامنے کھڑے ہونا شروع ہو جاتی ہے اور اُن تمام محکومی کے رویوں کو ترک کرنا شروع کر دیتی ہے جو اُس میں شادی کے شروع دن

سے موجود تھے۔وہ مساوات اور برابری کا مطالبہ کرنا شروع کر دیتی ہے اور اس بات کا انتظار کرنے سے انکار کر دیتی ہے کہ اُسے مساوات اور برابری دوسروں کی جانب سے عطا ہو۔ بس وہ خود سے برابری کے لیے کوشش شروع کر دیتی ہے۔ وہ اب اپنے شوہر سے گھر کے کاموں کو کرنے کا مطالبہ بھی کرتی ہے اور بچوں کی پرورش اور تربیت میں حصہ ڈالنے کا بھی تقاضہ کرتی ہے۔

دوسری طرف شوہر اپنی بیوی میں یہ نئی خود انحصاری اور بیرونی کنٹرول کی بجائے اندرونی کنٹرول کو آسانی سے قبول نہیں کرتا۔ وہ غصہ اور خوف کی علامت بن جاتا ہے۔ کنفیوژن اور ایک نئی صورتِ حال اُس کی زندگی میں داخل ہو جاتی ہے۔ جس کے لیے وہ قطعی تیار نہیں ہوتا۔ جو آخری چیز جس کا وہ تقاضہ کرتا ہے وہ ویسی ہی شروع والی بیوی ہوتی ہے۔ اگرچہ کہ اُسی نے ہی اپنی بیوی کی حوصلہ افزائی کی ہوتی ہے تاکہ وہ اپنی ذات کو پہچان سکے اور اپنی زندگی کو مفید بنا کر اپنے لیے اور گھر والوں کے لیے کارآمد بنا سکے۔ لیکن اُسے اِس بات کی قطعی توقع نہیں تھی کہ اِس کا نتیجہ اس قدر بھیانک نکلے گا۔ جس کی کم سے کم صورت یہ ہوئی کہ اُس کے غلبے کو چیلنج کا سامنا ہو گیا۔

وہ ردعمل کے طور پر شدید برتاؤ کرتا ہے تاکہ اُس کا غلبہ دوبارہ قائم ہو جائے اور ماضی کے وہ سارے طریقے استعمال کرتا ہے جس سے بیوی دوبارہ محکوم بن کر اپنے اصل مقام پر آ جائے۔ وہ اُس کے کام کے بے مقصد اور بے کار ہونے کی دلیل دینے لگتا ہے۔ اُس کی آمدنی کا بڑا حصہ اپنی جاب ہی پر خرچ ہونے کی طرف اشارہ کر کے اُس کی جاب کو بے فائدہ ثابت کرتا ہے۔ وہ بیوی کے اس خیال کو کہ وہ غیر اہم اور غیر مساوی ہے غیر منطقی قرار دیتے ہوئے اُس کو اہم اور برابر ثابت کرتا ہے۔ اور ایسا کرنے کے لیے اُس کے محکومانہ رول کو کافی قرار دیتا ہے۔ "گھر کی ذمہ داری زیادہ اہم اور زیادہ ضروری ہوتی ہے جو مرد نہیں کر سکتے لہٰذا تم زیادہ اہم ہو"

اس کے علاوہ شوہر گلِٹ پیدا کرنے کی کوشش بھی کرتا ہے۔ "بچے سفر کر جائینگے۔ بچے مشکلات کا شکار ہو جائیں گے"۔ اور پھر آخری حربہ طلاق کا بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ بس اِس پر بیوی لاجواب ہو کر واپس محکومانہ رول اختیار کر لیتی ہے۔ شوہر کی جانب سے اپنے غلبے کی شدید ڈوز اُسے اُس کا مقام یاد دلا دیتی ہے اور اگر وہ واپس محکومی کے مقام پر آنے سے انکار کر دے تو پھر کرائسس شروع ہو جاتے ہیں اور بالآخر میاں بیوی علیحدہ ہو جاتے ہیں۔ شوہر جسے حاکم بن کر رہنے کی ضرورت ہوتی ہے پھر کسی نوجوان لڑکی سے شادی کر لیتا ہے جو اُس کے سامنے محکومی کا پیکر اور خوبصورت سا شو پیس بن کر زندگی گزارنا شروع کر دیتی ہے۔

دوسری طرف اگر طلاق نہ ہو اور شادی شدہ زندگی طوفانوں سے گزر جائے تو ایک دلچسپ تبدیلی رونما ہوتی ہے۔ حاکم اور محکوم کا دھاگہ اب بھی قائم رہتا ہے یہ وہ واحد قسم کی شادی شدہ زندگی ہوتی ہے جس میں دونوں ایک دوسرے کو قبول کر لیتے ہیں اور ایک دوسرے کو مان لیتے ہیں۔ اکثر موقعوں پر شوہر اپنا حاکمانہ رول چھوڑ کر محکومانہ رویہ اختیار کر لیتا ہے اِس خوف سے کہ کہیں وہ سب ختم نہ ہو جائے جس سے اُسے خوشی حاصل ہوتی ہے۔ وہ گھر میں وقت زیادہ گزارتا ہے۔ بچوں سے زیادہ قریب ہو جاتا ہے۔ وہ اپنی بیوی کے بارے میں یہ رائے رکھتا ہے کہ اُسے اب میری اور بچوں کی ضرورت نہیں رہی۔ "تم بہت بدل گئی ہو تم اب وہ نہیں رہیں جس سے میں نے شادی کی تھی" وہ مزید محکومانہ رویہ اختیار کر لیتا ہے شراب پینے نشہ کرنے اور اپنے آپ پر ظلم کر کے وہ اپنی بیوی کو مجبور کرتا ہے کہ وہ دوبارہ پرانی والی زندگی پر لوٹ آئے۔

بیوی اب اپنے کیریئر کی جانب رواں دواں ہوتی ہے اُس کے اپنے دوستوں کا ایک سرکل ہوتا ہے۔ اور وہ باہر کی دنیا میں اپنی دلچسپی تلاش کرنا شروع کر دیتی ہے۔ کبھی کبھی وہ درمیانی درجہ

کے افیئر میں مبتلا ہو جاتی ہے اور اُسے دوسروں کی زبان سے اپنی ترقی، اور کامیابی کی بابت سننا بہت ہی اچھا لگتا ہے۔ تاہم شادی شدہ زندگی کا بندھن اب بھی قائم رہتا ہے۔ جب تک ایک پارٹنر دوسرے پارٹنر سے بہتر اور برتر رہتا ہے یا پھر طلاق اور علیحدگی کا خوف موجود رہتا ہے تب تک دونوں ایک دوسرے سے جُڑے رہتے ہیں۔ اب بھی ایک دوسرے پر انحصار برقرار رہتا ہے۔ جو پارٹنر حاکم ہوتا ہے اسے اپنا دوسرا محکوم پارٹنر بالکل پسند نہیں ہوتا۔ دل دور ہو جاتے ہیں بظاہر قانونی اور سماجی طور پر دونوں شادی شدہ ہوتے ہیں دونوں کے درمیان بات چیت تباہ ہو جاتی ہے۔ محبت کا عمل ختم ہو جاتا ہے دونوں ایک ہی گھر میں علیحدہ علیحدہ زندگی گزارتے ہیں باتیں ایک دوسرے کو نیچا دکھانے کے لیے کی جاتی ہیں اور زندگی دونوں کے لیے ایک عذاب بن جاتی ہے۔

ایک دوسرا نتیجہ بھی ممکن ہوا کرتا ہے۔ اگر دونوں پارٹنر یہ فیصلہ کرلیں کہ وہ اپنے آپس کے تعلقات کو نئے سرے سے نئی بنیادوں پر اس طرح استوار کریں گے جو کہ غلطیوں سے خالی ہو۔ اور دونوں ایک دوسرے سے اس طرح محبت کریں کہ ایک دوسرے کو اِس بات کی اجازت دیں کہ اپنی ذات کو پہچاننے اور اُس کی تکمیل کے لیے کام کیا جائے۔ دو ایسے افراد جن کو اپنے ہونے کا احساس ہو اور جو اپنی ذاتی ترقی کے لیے سرگرداں ہوں اور ایک دوسرے سے محبت کرتے ہوں اور خانگی ذمہ دایوں کو بھرپور انداز سے پورا کرنے میں اپنا رول پلے کرتے ہوں۔ اور دونوں ایک دوسرے پر انحصار کرنے کے بجائے خود انحصاری کی جانب گامزن ہوں اوہ اپنی پسند کے لوگوں کے ساتھ اپنی خوشیوں کو بھی شئیر کرتے ہوں۔ اِس طرح شادی شدہ زندگی کو دلچسپ اور کارآمد بنایا جا سکتا ہے۔ لیکن جب دو لوگ ایک ہونے کی کوشش کرتے ہیں یا پھر کوئی ایک

دوسرے پر غلبہ حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے تو پھر وہی لڑائی اور جنگ شروع ہو جاتی ہے۔ جس میں خود انحصاری کی ضرورت محسوس ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

طویل مدت جاری رہنی والی شادی کامیابی کی علامت نہیں ہوتی۔ بہت سے لوگ اَن دیکھے خوف سے شادی نہیں توڑتے۔ ایک کامیاب شادہ شدہ زندگی وہ ہوتی ہے جس میں دونوں پارٹنر حقیقی محبت کو ایک دوسرے کے لیے محسوس کرتے ہیں۔ جس میں ہر پارٹنر دوسرے کو اپنے معاملا ت کا انتخاب کرنے کی اجازت دیتا ہے بجائے اس کے کہ اُسے محکوم و مغلوب بنانے کی کوشش کرتا رہے۔ جس میں ایک پارٹنر مستقل اس سوچ کا پیکر نہیں رہتا کہ دوسرا بالکل ویسا ہی کرے جیسا کہ پہلا چاہتا ہے۔ جو میں سوچوں وہی تم سوچو، جو مجھے پسند ہو، وہی تمھیں بھی پسند ہو میں دن کہوں تو تم دن سمجھو میں رات کہوں تو تم رات سمجھو۔ یہ رویہ محکومی اور غلامی کے ماحول کو فروغ دیتا ہے پھر وہی سب کچھ ہوتا ہے جو ہم پیچھے دیکھ چکے ہیں۔

غلطیوں سے خالی اور حاکمیت اور محکومی سے خالی زندگی گزارنا ایک مشکل کام ہے کیونکہ ہر کوئی طاقت اور اختیار چاہتا ہے اور جو طاقت اور اختیار بغیر لڑے، بغیر کچھ کرے حاصل ہو جائے اُسے کون چھوڑنا چاہے گا۔

اہم بات یہ ہے کہ محبت کا مطلب دوسروں پر انحصار نہ لیا جائے۔ مجھے آپ سے محبت ہے اس کا مطلب ہرگز یہ نہیں ہوتا کہ میں آپ پر انحصار کرتا ہوں۔ بلکہ محبت کا مطلب ہوتا ہے خود انحصاری کے ساتھ ہم آپس میں بہتر طریقے سے محبت بھرے تعلقات قائم کر سکتے ہیں۔ یاد رکھیں!

"آپ کے ساتھ ویسا ہی برتاؤ ہوتا ہے جیسا آپ دوسروں کو اپنے ساتھ برتاؤ کرنا سکھاتے ہیں"

بچہ جب آپ سے چیز مانگے اور آپ وہ چیز اسے نہ دیں تب بچہ رونے لگتا ہے اور اس کے رونے پر آپ وہ چیز اسے دے دیتے ہیں تو دراصل آپ بچہ کو یہ سکھادیتے ہیں کہ چیز مانگنے کے لیے رونا ضروری ہے۔ اب آئندہ یہ سیکھنے کے بعد بچہ رو کر ہی چیز طلب کرے گا۔

بالکل اسی طرح لوگ آپ سے جس طرح کا سلوک کرتے ہیں دراصل آپ ہی نے اپنے طرز عمل سے انہیں وہ سلوک کرنا سکھایا ہے۔ دوسروں پر انحصار کرنا کوئی ایسی چیز نہیں جو اچانک ہو جاتی ہے یا اِس کی وجہ حاکمانہ رویہ رکھنے والے لوگ نہیں ہوا کرتے۔ بلکہ یہ دوسرے غلطی سے بھرپور رویوں کی طرح آپ کا ذاتی انتخاب ہے۔ آپ لوگوں کو یہ سکھاتے ہیں کہ وہ آپ پر حکم چلائیں اور آپ کو مغلوب و محکوم بنائیں اور آپ سے اسی طرح کا رویہ رکھیں جیسے کہ وہ رکھتے چلے آ رہے ہیں۔ کئی طرح کی اسکیم ہوا کرتی ہیں جن کے ذریعے آپ پر غلبہ حاصل کیا جاتا ہے۔ اور ان اسکیموں میں سے وہی اسکیم آپ پر بار بار دہرائی جاتی ہیں جو آپ پر کام کر جاتی ہیں۔ یہ وہ اسکیمیں ہوتی ہیں جو آپ کو دوسروں پر انحصار اور تعلقات میں مغلوب و محکوم بناتی ہیں۔ ذیل میں کچھ عام اسکیمیں دی جارہی ہیں جن کے ذریعے آپ کو شادی شدہ روزمرہ کی زندگی میں مغلوب و محکوم بنایا جاتا ہے۔ یہ بات یاد رکھیں جو اسکیم کام کر جاتی ہے وہی آپ پر بار بار استعمال ہوتی ہے۔

- کسی بھی قسم کا چیخنا، تیز لہجہ اور آواز میں بات کرنا۔ لڑائی کرنے کے انداز میں بولنا۔ گالیاں بکنا۔ اس کے ذریعے آپ کو مغلوب کیا جاتا ہے اگر آپ نرم گفتار ہوں اور چاہتے ہوں کہ بات دھیمے لہجے اور سلیقے سے کی جائے۔
- ڈرانے والا، خوفزدہ کرنے والا برتاؤ مثلاً میں تمھیں ہمیشہ کے لیے چھوڑ کر چلا جاؤں گا یا میں تمھیں طلاق دے دوں گا۔
- گلٹ پیدا کرنا "تمھیں اس بات کا کوئی حق نہیں" "تم نے میری زندگی برباد کر دی" "میری سمجھ میں نہیں آتا کہ تم ایسا کیسے کر سکتے ہو" اگر آپ اس طرح کے جملوں سے گلٹی محسوس کرتے ہوں تو ایسے ہی جملے آپ کو مغلوب کرنے کے لیے بار بار استعمال کیے جاتے رہیں گے۔
- تذلیل کے ذریعے کنٹرول کرنا۔ اگر آپ کی کوئی خامی یا برائی بیان کی جائے اور آپ اس کی وجہ سے دفاعی پوزیشن اختیار کرتے ہوئے سامنے والے کی باتوں اور احکامات پر عمل پیرا ہو جاتے ہیں تو پھر یاد رکھیں کہ یہ سلسلہ یوں ہی چلتا رہے گا۔
- غصے اور بھڑکیلے انداز کا استعمال جیسے چیزوں کو توڑنا پھوڑنا، قسمیں کھانا، چیزوں کو پیٹنا وغیرہ
- جسمانی بیماریوں کو دکھاد کھا کر۔ مثلاً ہارٹ اٹیک محسوس کروانا، سر درد، کمر درد اور اسی طرح شوگر و بلڈ پریشر ہائی ہونے کا اظہار کرنا اگر جو آپ سامنے والے کی سوچ کے عین مطابق کام انجام نہیں دے رہے۔ آپ سے یہ برتاؤ اس وقت ہو گا جب آپ

اپنے پارٹنر کو یہ سکھا دیں گے کہ جب تک وہ بیمار نہیں پڑے گا آپ اُس کی بات پر عمل نہیں کریں گے۔

- بات نہ کرنے کا رویہ، خاموشی اختیار کرنا۔ باتوں کا جواب نہ دینا، باتوں پر توجہ نہ دینا۔ یہ بھی ایک حکمتِ عملی ہے جو ایک پارٹنر دوسرے کو استعمال کرنے کے لیے استعمال کرتا ہے۔
- آنسو بہانا اور رونا جس کے ذریعے ایک پارٹنر دوسرے میں گلِٹ پیدا کرتا ہے اور دوسرا پارٹنر آنسو دیکھ کر اپنے آپ کو قصوروار ٹھہراتا ہے۔
- اُٹھ کر چلے جانے کا سین۔ خاموشی سے اُٹھنا اور گھر سے باہر چلے جانا اور کافی دیر بعد واپس آنا۔ اس طرح بھی ایک پارٹنر دوسرے پارٹنر کو مغلوب کرتا ہے۔
- "تم مجھ سے محبت نہیں کرتے" "تم مجھے آج تک سمجھ نہیں پائے" بول کر حاکمیت کی کوشش کرنا۔
- خودکشی کی اسکیم۔ اگر تم نے ایسا کیا یا ایسا نہ کیا تو میں خود کو بھی اور تم کو بھی جان سے مارڈالوں گا / گی۔ اگر تم مجھے چھوڑ کر چلے گئے تو میں اپنے آپ کو مارڈالوں گا۔

مندرجہ بالا طریقہ کار اور حکمتِ عملی، دوسرے شخص کو اپنی خواہش کا رول پلے کرنے کے لیے اختیار کیے جاتے ہیں۔ ان میں سے جو طریقہ کام کر جاتا ہے اُسے ہی بار بار استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر ایک پارٹنر کسی اسکیم سے متاثر نہ ہو تو اُس اسکیم کو چھوڑ کر دوسری اسکیم اختیار کی جاتی ہے۔ اور جو اسکیم کام کر جاتی ہے پھر اُس اسکیم کو استعمال کرنے والا اُسے استعمال کرنے کا عادی ہو جاتا ہے وہ اسکیم اور طرزِ عمل اُس کی ذات کا حصہ بن جاتی ہے۔ جب آپ کسی اسکیم کے نتیجے میں

بھرپور غلامانہ ردّعمل کرتے ہیں تو دراصل آپ دوسروں کو سکھاتے ہیں کہ آپ کو اسی اسکیم کے ذریعے کنٹرول کیا جائے۔

اگر آپ اثر لیتے ہیں تو دراصل آپ لوگوں کو یہ سکھاتے ہیں کہ آپ پر کیسے اثر انداز ہوا جائے۔اِس بات کو یاد رکھتے ہوئے آپ یہ بات سیکھ سکتے ہیں کہ آپ جیسا برتاؤ لوگوں سے اپنے لیے چاہتے ہیں ویسا برتاؤ کرنا دوسروں کو سکھا سکتے ہیں۔اِس کے لیے بہت وقت اور کوششوں کی ضرورت ہو گی۔کیونکہ اب تک لوگوں کو آپ کے ساتھ کیسا برتاؤ کرنا ہے انُھیں یہ سکھانے کے لیے بھی بہت وقت صرف ہوا ہے

لیکن آپ تبدیلی لاسکتے ہیں خواہ یہ تبدیلی آپ کو جاب کے دوران لانی ہو،اپنی فیملی میں لانی ہو،ریسٹورنٹ کے عملے میں لانی ہو بس اسٹاپ پر کھڑے لوگوں میں لانی ہو یا جہاں کہیں سے بھی خراب برتاؤ کا آپ کو سامنا ہے۔

بجائے اِس کے کہ آپ لوگوں سے یہ کہیں کہ تم میرے ساتھ اچھا سلوک کیوں نہیں کرتے، آپ کو اپنے آپ سے یہ کہنا چاہیے "میں دوسروں کو کیا سکھا رہا ہوں جس کی وجہ سے وہ میرے ساتھ ایسا سلوک کر رہے ہیں" لہٰذا اپنے آپ پر فوکس کریں دوسروں کا برتاؤ آپ سے ٹھیک ہوتا چلا جائے گا۔ہم یہ بات عام زندگی میں بخوبی تجربہ کرتے ہیں کہ جو شخص جس چیز سے چِڑتا ہے اسے سب لوگ اُسی سے چِڑاتے ہیں کیوں کہ اُس شخص نے سب کو یہ بات سکھا دی ہے کہ وہ کس چیز سے چِڑتا ہے۔

دوسروں پر انحصار کرنے کے عام رویے

- گھونسلے سے باہر نکلنے کو ناممکن سمجھنا۔ اپنے آپ کو گھونسلے سے نکلنے کے قابل نہ سمجھنا۔ اور اگر نکل گئے تو دونوں جانب سے اسے بہت بُرا سمجھنا۔
- اپنے لیے ضروری سمجھنا یا مجبوری سمجھنا کہ گھونسلے میں بار بار جائیں یا ٹیلی فون کریں۔
- اپنے لائف پارٹنر سے ہر بات پوچھ کر کرنا۔ جس میں روپے خرچ کرنا بات کہنے اور کرنے کا اختیار طلب کرنا یا پھر کسی گھریلو چیز کے استعمال کی اجازت مانگنا۔
- دوسروں کی پرائیویسی میں مداخلت کرنا۔ جیسے درازیں تلاش کرنا، بچوں کی ڈائریاں پڑھنا۔ اُن کے میسیجز پڑھنا۔
- اس طرح کے جملے بولنا" میں اسے کبھی نہیں بتا سکتا کہ مجھے کیسا محسوس ہوتا ہے کیوں کہ اسے یہ بات پسند نہیں آئے گی"
- ڈپریشن یا بے عملی کا شکار ہو جانا کہ جب کسی پیارے کی موت واقع ہو جائے۔
- کسی خاص جاب سے ہمیشہ چپکے رہنا اور کبھی بھی اپنی ترقی اور آگے بڑھنے کے بارے میں کوئی قدم نہ اُٹھانا۔
- بچوں کو، والدین کو اور لائف پارٹنر کو کیسا ہونا چاہیے ہمیشہ اس بات کی توقعات اُن سے رکھنا اور انھیں تبدیل کرنے کی کوشش کرتے رہنا۔
- بچے، والدین اور لائف پارٹنر آپ کے بارے میں جو کچھ کہتے ہیں اسے اپنے اندر تلاش کرتے رہنا اور ختم کرنے کی کوشش میں لگ جانا۔
- کسی جاب، پوزیشن یا کام کے لیے ہر وقت ٹریننگ حاصل کرتے رہنا۔ کبھی بھی ٹریننگ فیز سے باہر نہ نکلنا۔

- دوسروں کے کہنے، محسوس کرنے، سوچنے اور کرنے سے ہرٹ ہونا۔
- صر ف اُسی وقت خوش اور کامیاب ہونا جب آپ کا ساتھی بھی آپ کے ساتھ خوش ہو
- دوسروں سے آرڈر لینا۔
- کسی دوسرے کو اجازت دینا کہ وہ آپ کے بارے میں فیصلہ کرے یا پھر ہمیشہ فیصلہ کرنے سے پہلے دوسروں کی رائے لینا۔
- "اب تم میرا بوجھ اُٹھاؤ کیوں کہ یاد کرو کہ میں نے تمھارے ساتھ کیا کیا" دوسروں کو مجبور کرنا کہ وہ آپ کی ذمہ داری سنبھالیں
- کوئی کام والدین کے سامنے یا کسی کے سامنے جو کہ آپ کے لیے حاکم کا درجہ رکھتا ہو نہ کرنا کیوں کہ وہ اِس کام کو ٹھیک نہیں سمجھتا۔ اور اِس کی وجہ آپ کی غلامانہ سوچ ہو۔
- اپنی زندگی ہار جانا جب کوئی پیارا انتقا ل کر جائے یا پھر آپ اُس کے انتقال کے صدمے سے شدید بیمار ہو جائیں۔
- کسی کے سامنے احتیاط سے بات کرنا کہ کہیں وہ آپ کی وجہ سے اپ سیٹ نہ ہو جائے جبکہ آپ اُس سے مغلوب بھی ہیں۔
- اپنے برتاؤ کے بارے میں مسلسل جھوٹ بولنا اور سچ اس لیے نہیں بولنا کہ وہ آپ کے سچ بولنے سے اپ سیٹ ہو جائیں گے۔

دوسروں پر انحصار کرنے کے نفسیاتی نقصانات

دوسروں پر انحصار کرنے کی عادت اور رویہ کی وجہ اتنی زیادہ پیچیدہ نہیں ہے۔ آپ تھوڑا سا غور کر کے آسانی سے پتا چلا سکتے ہیں لیکن کیا آپ یہ بھی جانتے ہیں کہ دوسروں پر انحصار کرنا بذاتِ خود

کتنا تباہ کُن ہوتا ہے۔ دوسروں پر انحصار کرنا بظاہر نقصاندہ نظر نہیں آتا لیکن درحقیقت یہ آپ کی تمام خوشیوں اور ذاتی کامیابیوں کا دشمن ہے۔ ذیل میں چند نقصانات لکھے جارہے ہیں۔

- دوسروں پر انحصار کرنے سے آپ دوسروں کے محفوظ ہاتھوں میں ہوتے ہیں جس سے آپ کو، چھوٹے بچے کو حاصل ہونے والے فوائد حاصل ہوتے ہیں اور آپ اپنے برتاؤ اور عمل کے کبھی بھی ذمہ دار نہیں بن پاتے۔
- دوسروں پر انحصار کرتے رہنے سے آپ اپنی ناکامیوں پر دوسروں ہی کو مکمل ذمہ دار ٹھہراتے ہیں۔
- اگر آپ دوسروں پر انحصار کرتے رہتے ہیں تو آپ کبھی بھی پُرعزم ہو کر سخت محنت نہیں کر پاتے اور تبدیلی کے لیے رسک لینے سے ڈرتے رہتے ہیں۔ آپ اپنے آپ کو دوسروں کے ساتھ رکھتے ہوئے محفوظ سمجھتے ہیں۔
- آپ اپنے بارے میں اچھا محسوس کر سکتے ہیں کیوں کہ آپ دوسروں کو خوش رکھتے ہیں۔ اس طرح آپ یہ بات سیکھ لیتے ہیں کہ اچھا ہونے کا یہ طریقہ ہے کہ ممی کو خوش رکھا جائے اور اسطرح کئی علامتی ممیاں آپ کو کنٹرول کرتی ہیں۔
- آپ اپنے لیے کوئی فیصلہ خود نہیں کر پاتے۔ آپ کے لیے زندگی میں مختلف انتخاب ناممکن ہو جاتا ہے۔ آپ اپنے لیے والدین کو، ٹیچر کو یا پھر کسی دوسرے کو ماڈل قرار دے دیتے ہیں جسپر آپ انحصار کرتے ہیں۔ کافی عرصے تک آپ وہی سوچتے رہتے ہیں جو کہ یہ ماڈل سوچتے ہیں وہی محسوس کرتے رہتے ہیں جو کہ یہ ماڈل آپ کے لیے محسوس کرتے رہتے ہیں۔ آپ خود کیا سوچنا اور محسوس کرنا چاہتے ہیں اس کے لیے آپ سخت محنت سے دور رہتے ہیں۔

- دوسروں پر انحصار کرتے رہنے سے آپ کے لیے Follower بننا زیادہ آسان ہو جاتا ہے بانسبت لیڈر بننے کے۔ آپ بس وہ کر سکتے ہیں جو آپ کو کہا جاتا ہے۔ آپ مشکلات سے اجتناب کرتے ہیں اگرچہ کہ آپ کو اپنا فالور ہونا پسند نہیں ہوتا۔
- دوسروں پر انحصار کرتے رہنے سے آپ کی شخصیت کی تکمیل ہو ہی نہیں پاتی آپ کو اپنے دنیا میں بھیجے جانے کا مقصد پتہ ہی نہیں چل پاتا۔
- دوسروں پر انحصار کرتے رہنے سے آپ کی اپنی ذات، اپنی سوچ، اپنی زندگی بالکل غائب ہو جاتی ہے اور آپ ساری زندگی اُن کی ذات اُن کی سوچ اُن کی زندگی جیتے ہیں جن پر آپ انحصار کرتے ہیں۔

دوسروں پر انحصار سے چھٹکارا حاصل کرنے کے طریقے

- آپ اپنی خود انحصاری کی قرار داد خود منظور کریں۔ جس میں آپ اپنے آپ سے یہ اقرار کریں کہ آپ اپنے تمام رشتوں میں کس طرح کی کارکردگی دکھانا چاہتے ہیں۔ اِس میں اپنے تمام وعدے اور ذمہ داریوں کو خارج نہ کریں لیکن جن وعدوں اور ذمہ داریوں کے ذریعے دوسرے آپ کو استعمال اور کنٹرول کر رہے ہوں اُنھیں دھو ڈالیں مثلاً ''میں ایک شخص کے طور پر ایک پرفیکٹ اور مضبوط فیملی یونین بنانے کی خاطر اس بات کا اقرار کرتا ہوں کہ میں اپنی بیوی اور بچوں کے ساتھ نہ تو حاکمانہ رویہ رکھوں گا اور نہ ہی غلامانہ۔ بلکہ میں اِن کا

دوست بنوں گا اور انھیں کنٹرول اور استعمال کرنے کے بجائے اور اِن سے کنٹرول اور استعمال ہونے کے بجائے انھیں ان کی زندگی کے مقاصد کی تکمیل کی آزادی اور مدد فراہم کروں گا اور خود کی زندگی کے مقاصد کی تکمیل اور آزادی کو بھی متاثر ہونے نہیں دوں گا۔

- ہر اُس شخص سے بات کیجیے جس پر آپ نفسیاتی انحصار کرتے ہیں اور اُس کے سامنے اپنی خود انحصاری کا اعلان کر دیں اُن کے سامنے اِس بات کی وضاحت کریں کہ آپ جب بھی مجبوری کے بغیر کام کرتے ہیں تو کس قدر عزم محنت اور لگن سے کام کرتے ہیں۔ یہ اپنی خود انحصاری کی شروعات کے سلسلے میں ایک اچھی حکمتِ عملی ہے۔ کیوں کہ دوسرے تو یہ جانتے ہی نہیں ہیں کہ آپ دوسروں پر انحصار کرتے ہوئے کیا محسوس کرتے ہیں۔
- اپنے آپ کو پانچ منٹ خصوصی طور پر دیں جس میں آپ یہ سوچیں کہ حاکمانہ فطرت رکھنے والے کے ساتھ آپ کیسے برتاؤ کریں گے۔ بات چیت شروع کرنے سے پہلے اپنے آپ کو پانچ منٹ دیں۔ ایک تیر پھینک کر ردّ عمل کو ٹیسٹ کریں ''نہیں میں یہ نہیں کرنا چاہتا'' اور پھر اپنے ردّ عمل کو چیک کریں کہ آپ اُس کے ردّ عمل کا کیا ردّ عمل پیش کرتے ہیں۔
- اپنے حاکمانہ پارٹنر کے ساتھ ایک پلاننگ سیشن رکھیں اور یہ اُس وقت رکھیں کہ جب آپ خوف کے احساس سے آزاد ہوں اِس سیشن میں آپ اس بات کی وضاحت کریں کہ آپ کو کبھی کبھی محسوس ہوتا ہے کہ آپ کو ایک غلام کے طور پر استعمال کیا جا رہا ہے اور یہ کہ آپ اُن کے ساتھ مل کر کچھ ایسے دکھائی دینے والے سگنل کا تعین کر سکیں جسکے ذریعے آپ شدید احساس کے دوران دوسرے شخص کو اشارتاً بتا سکیں کہ آپ کیا محسوس کر رہے ہیں۔ ایک سادہ سی علامت کان پکڑنا یا منہ میں انگوٹھا رکھنا ہو سکتی ہے۔ یعنی جب بھی کوئی دوسرا

حاکمانہ رویہ اختیار کر کے دوسرے کو محکوم بنانے کی کوشش کرے تو دوسرا کان پکڑ کر یا منہ میں انگوٹھا رکھ کر یہ بتادے کہ وہ محکوم ہونا محسوس کر رہا ہے۔

- اپنے آپ کو یہ یاد دلائیں کہ آپ کے والدین، لائف پارٹنر، دوست باس، بچے اور دوسرے آپ کی بات سے اختلاف کر سکتے ہیں اور آپ کو جھٹلا سکتے ہیں اور اس بات سے اس کا کوئی تعلق نہیں ہے کہ آپ کون ہیں اور کیسے ہیں۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ رشتے اور تعلق میں آپ سے اختلاف کیا جاسکتا ہے۔ لہٰذا سب سے یہ توقع ہر گز نہ کریں کہ کوئی آپ سے اختلاف نہ کرے۔ اس طرح اختلاف ہونا اور رکھنا کو زندگی کا حصہ مان کر آپ دوسرے پر بہت سارے انحصار کو ختم کر سکتے ہیں۔
- اگر آپ اپنے رشتے اور تعلق داروں (والدین، لائف پارٹنر، باس، بچے) کو جان بوجھ کر شدت سے نظر انداز کر رہے ہیں تب بھی آپ ان لوگوں کے ذریعے کنٹرول ہو رہے ہیں۔ ان لوگوں کی موجودگی میں اگر آپ جذباتی بے عملیت کے احساسات ے گزرتے ہیں تو دراصل آپ ان سے کنٹرول ہو رہے ہیں۔ لہٰذا انھیں نظر انداز کرنا چھوڑ کر ان کا سامنا کریں اور ان کی موجودگی میں عمل کو یقینی بنائیں۔
- اگر آپ کسی سے ملنے جانے میں مجبوری اور زور زبردستی محسوس کرتے ہیں تو اپنے اپ سے سوال کریں کہ کہیں آپ تو کسی کو مجبور نہیں کرتے کہ وہ آپ سے ملے۔ کیونکہ جب آپکا عمل کسی کو مجبو ری پرکسا سکتا ہے تو وہ بھی جواباً آپ کو مجبور کرتا ہے۔ لوگوں سے اپنی خواہش اوُںکے اعزاز کے لیے ملیں مجبوری اور زور زبردستی کے تعلق اور رشتے کو محبت، خلوص اور ایک دوسرے کے احترام سے بدل ڈالیں۔

- غلامی اور محکومی کا رول ادا کرنے کے بجائے رضاکارانہ طور پر کام کرنے کا فیصلہ کریں۔ خود سے کسی کو کہانی پڑھ کر سُنائیں۔ اخبار پڑھ کر سُنائیں۔ سماجی خدمت کے کام انجام دینے لگیں۔ کیوں کہ اس طرح سے آپ کی اپنی نگاہ میں ویلیو بڑھے گی۔ اور آپ اپنے آپ کو روپے پیسے سے زیادہ اہم سمجھنے لگیں گے۔
- تمام لوگوں اور اپنے آپ کو معاشی خود انحصاری کے لیے آمادہ کریں اپنے اپ کو اور اپنے رشتہ کے لوگوں کو پیسے کے دھاگے سے ایک دوسرے پر انحصار کرنے کو نہ باندھیں۔ سب لوگوں کو معاشی طور پر خود فیصلہ کرنا سکھائیں۔
- سب کو سب کچھ کرنے دیں اپنے آپ کو بھی سب کچھ کرنے دیں۔ احکامات دینا بند کر دیں۔ اسی طرح احکامات وصول کرنا بھی بند کر دیں۔
- اپنی پرائیویسی کی خواہش کو تسلیم کریں۔ اور ہر ایک سے ہر چیز جو آپ محسوس کرتے ہیں یا تجربہ کرتے ہیں شئیر نہیں کریں۔ آپ منفرد ہیں اور پرائیوٹ ہیں آپ پبلک پراپرٹی نہیں ہیں۔ اگر آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ اپنی ہر چیز لازمی لوگوں کے ساتھ شئیر کریں تو پھر آپ کے پاس کوئی چوائس باقی نہیں رہے گی۔ اور آپ یقیناً دوسروں پر انحصار کرنے لگیں گے۔
- بچوں کا اپنا کمرہ ہونا چاہیے۔ انھیں گھر میں ایسا ایریا دیں جنھیں وہ خود کنٹرول کر سکیں اگرچہ کہ کبھی کبھی یہ غیر صحتمند ہوتا ہے لیکن پھر بھی اجازت دیں کہ وہ اپنے ایریا کو ٹھیک کرنے سنوارنے کا فیصلہ خود کریں۔ بچوں کے بستر بھی الگ الگ رکھنے کا انتظام کریں۔

- دوسروں کی پرائیویسی کا احترام کریں۔ان کے میسیجز نہ پڑھیں ان کی ڈائری نہ پڑھیں انھیں مجبور نہ کریں کہ وہ ہر چیز آپ کے ساتھ شئیر کریں۔
- اگر آپ فلم دیکھنے جانا چاہتے ہیں اور آپ کا پارٹنر کچھ اور کرنا چاہتا ہے تو دونوں اپنا شوق پورا کر سکتے ہیں۔ جتنا آپ اپنے آپ کو اور اپنے پارٹنر کو علیحدہ ہونے اور رہنے کا اختیار دیں گے اُتنا ہی آپ کے اُس اس وقت کے تعلقات بہتر ہوں گے جب آپ ایک ساتھ ہوتے ہیں۔
- کسی پارٹی یا شادی میں شریک ہو کر اپنی فیملی ہی کے ساتھ چپکے نہ رہیں اپنے آپ کو بھی اور اپنے فیملی ممبر کو بھی اس بات کا موقع دیں کہ وہ دوسروں سے کُھل کر بات کر سکیں اس طرح آپ کو اور اُن سب کو نئی چیزیں سیکھنے اور نئے لوگوں سے ملنے کا موقع ملے گا۔
- خود کے لیے بھی اور اپنے فیملی ممبرز کے لیے بھی انفرادی طور پر گھومنے پھرنے یا ٹرپ پر جانے کے مواقع پیدا کریں۔ جب سب لوگ واپس ایک ساتھ دوبارہ ملیں گے تو سب اپنے اپنے تعلق کو مضبوط محسوس کریں گے۔
- اس بات کو ذہن میں رکھیں کہ دوسروں کو خوش رکھنا آپ کی ذمہ داری قطعی نہیں ہے۔ دوسرے اپنے آپ کو خوش رکھیں۔ آپ بھرپور طریقے سے دوسروں کی کمپنی کو انجوائے کریں۔ لیکن اگر آپ دوسروں کو خوش کرنے کے مشن پر کام کرتے ہیں تو پھر آپ کی اپنی خوشی کا انحصار دوسروں کی خوشی پر ہو جائے گا۔ اگر دوسرے غمگین ہیں تو آپ بھی افسردہ ہو جائیں گے۔ حتٰی کہ بُری ترین بات یہ ہو گی کہ آپ یہ سوچنے لگیں گے کہ اُس ان کے دکھ درد کی وجہ آپ ہیں۔ آپ اپنی خوشیوں اور جذبات کے خود ذمہ دار ہیں اور اِسی طرح

دوسرے بھی اپنی خوشیوں اور جذبات کے خود ذمہ دار ہیں آپ کی فیلنگ اور خوشیوں پر کسی دوسرے کا کوئی کنٹرول نہیں ہے۔

- یاد رکھیے کہ صرف عادت ہی کسی کام کو کرنے کی وجہ نہیں ہوا کرتی۔ کیونکہ آپ ہمیشہ ہی سے لوگوں پر حکم چلاتے رہے ہیں یا ہمیشہ ہی سے لوگوں کا حکم مانتے آئے ہیں اِس لیے اب بھیُ سیاا طرح کرتے رہیں گے یہ دلیل بالکل بے کار ہے۔
- پُر اثر طریقے سے زندگی گزارنا اور والدین کا رول ادا کرنے کا راز خود انحصاری میں ہے۔ اِسی طرح شادی شدہ زندگی کا خوبصورت ہونا بھی برابری کی بنیاد پر ایک دوسرے کے ساتھ رہنا ہے جہاں حاکم اور محکوم کا ڈرامہ رچایا جائے گا وہاں پر ہی یہ مسائل جنم لینا شروع ہو جائیں گے۔ جن لوگں پر آپ انحصار کرتے ہیں اور اسی انحصار کا تعلق ختم کرتے ہوئے خوف کا شکا رہوتے ہیں ُںاا سے اگر آپ اپنے خود انحصاری پر مبنی زندگی کی بابت دریافت کریں تو آپ کو یہ جان کر بہت خوشی ہوگی کہ وہ آپ کی خود انحصاری والی زندگی اور کیفیت سے زیادہ خوش اور زیادہ مطمئن ہیں۔ یاد رکھیں لوگ ُناا لوگوں کا زیادہ احترام کرتے اور قدر کی نگاہ سے دیکھتے ہیں جو خود انحصاری پر مبنی زندگی گزارتے ہیں۔ جو لوگ آپ کو غلام بنائے رکھتے ہیں وہ لوگ آپ کی خود انحصاری پر آپ کو پہلے سے زیادہ قدر کی نگاہ سے دیکھتے ہیں۔

گھونسلہ ایک بہت خوبصورت جگہ ہوتی ہے جہاں آپ نے آنکھ کھولی او بچپن گزارا ہوتا ہے۔ لیکن اس گھونسلے سے نکلنا اِسے چھوڑ ُتلا سے بھی زیادہ خوبصورت ہوتا ہے کیونکہ آپ زندگی اور کامیابیو ں کی طرف ُڑاان بھرنے کے لیے تیار ہوتے ہیں اور زندگی کے نئے سفر پر گامزن ہو جاتے ہیں۔

خلاصہ

- گھونسلے کو چھوڑنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ خود ذمہ دار شخص بن جائیں جو زندگی گزارنے کے دوران اپنے رویوں اور برتاؤ کا خود انتخاب کر سکے۔ اس کا ہرگز مطلب یہ نہیں ہے کہ کسی بھی طرح سے رشتوں کو پامال کیا جائے۔ اور اپنی ذمہ داریوں سے فرار اختیار کیا جائے بلکہ سوجھ بوجھ اور ذمہ داری کے ساتھ ذاتی انتخاب اور رویہ کے تحت تعلقات کو نبھایا جائے۔
- تعلقات بذاتِ خود برے نہیں ہوتے، تعلقات کے نام پر زبردستی، احکامات کا تھوپنا، استحصال کرنا اور دوسروں کی زندگیوں، سوچ اور عمل کو کنٹرول کرنا بہت ہی بُرا عمل ہوتا ہے۔
- جب آپ دوسروں پر نفسیاتی طور پر انحصار کرتے ہیں تو پھر آپ کے پاس عمل کے لیے انتخاب کا آپشن ختم ہو جاتا ہے اور اس کی جگہ مجبوری اور بیمار زدہ احساسات پیدا ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔
- تمام معاملات میں دوسروں پر انحصار کرتے رہنے سے آپ کبھی بھی یہ نہیں جان پاتے کہ آپ کی زندگی کا کیا مقصد ہے، آپ اس دنیا میں کس لیے بھیجے گئے ہیں اور آپ اندر کی آواز کو سن نہیں پاتے اور صرف اور صرف باہر کی آوازوں، توقعات اور پروگرامز کے مطابق زندگی گزارتے چلے جاتے ہیں۔
- زندگی گزارنے، اپنے فیصلے کرنے اور خود انحصاری ہماری فطری صلاحیتیں ہیں لیکن اپنے بچوں کو اپنی ملکیت سمجھنا، ان کی زندگی کے تانے بانے کو اپنے ہاتھ اور سوچ کے مطابق بُننا، انھیں اپنا اور خودُ کا عادی بنانا ہماری نفسیاتی کمزوریاں ہیں۔
- فیملی کو ایک مستقل یونٹ نہیں ہونا چاہیے بلکہ اسے نئے یونٹس میں تبدیل ہوتا ہوا اور ترقی کرتا ہوا ایک ادارہ ہونا چاہیے۔ جہاں نئی نسل خود اعتمادی، خود انحصاری اور شخصیت کے اہم کردار کو سیکھ کر نئے یونٹس میں اس کی پریکٹس کر سکے اور مزید نئے ادارے قائم کر سکے۔
- ماں وہ ذات نہیں ہوتی جس کی جانب ہر معاملے میں جھکا جائے بلکہ ماں تو وہ ہوتی ہے جو اپنے بچوں کے لیے کسی بھی معاملے میں جھکنا غیر ضروری بنا ڈالے ”یعنی وہ بچوں کو اس قابل بنا ڈالے کہ وہ مکمل اعتماد کے ساتھ اپنے پیروں پر کھڑے ہو جائیں اور اپنے معاملات خود ہینڈل کریں۔ لہٰذا ایسی ماں بننے کی کوشش کریں۔

- اہم بات یہ ہے کہ محبت کا مطلب دوسروں پر انحصار نہ لیا جائے۔ مجھے آپ سے محبت ہے اس کا مطلب ہر گز یہ نہیں ہوتا کہ میں آپ پر انحصار کرتا ہوں۔ بلکہ محبت کا مطلب ہوتا ہے خود انحصاری کے ساتھ ہم آپس میں بہتر طریقے سے محبت بھرے تعلقات قائم کرسکتے ہیں۔
- "آپ کے ساتھ ویسا ہی برتاؤ ہوتا ہے جیسا آپ دوسروں کو اپنے ساتھ برتاؤ کرنا سکھاتے ہیں"
- بجائے اِس کے کہ آپ لوگوں سے یہ کہیں کہ تم میرے ساتھ اچھا سلوک کیوں نہیں کرتے، آپ کو اپنے آپ سے یہ کہنا چاہیے "میں دوسروں کو کیا سکھارہا ہوں جس کی وجہ سے وہ میرے ساتھ ایسا سلوک کر رہے ہیں"

غصہ کو الوداع

غصہ کا واحد علاج، اندرونی طور پر پیدا ہونے والے اس جملے کو ختم کرنا ہے "اگر تم بالکل میری طرح ہو جاؤ اور جیسا میں سوچتا ہوں بالکل ویسا ہی ہو جائے"

کیا آپ کا فیو ز بہت جلدی اُڑ جاتا ہے؟ ہو سکتا ہے کہ آپ نے غصہ کو اپنی زندگی کا حصہ مان لیا ہو لیکن کیا آپ جانتے ہیں کہ اس کا آپ کی زندگی میں ہونے کا کوئی فائدہ آپ کو نہیں ہے۔ شاید آپ اپنے جلدی فیو ز اُڑ جانے کی دلیل کے طور پر یہ کہتے ہوں کہ "غصّہ تو انسان کی خاصیت ہے،

انسان ہے تو غصّہ بھی ہے" یا پھر آپ اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ "اگر غصّہ کا اظہار نہ کیا جائے تو وہ اندر ہی اندر جمع ہونے لگتا ہے اور پھر نفسیاتی بیماری اور السر کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے" لیکن اس بات کا امکان زیادہ ہے کہ غصّہ آپ کی زندگی کا ایک ایسا حصّہ ہے جسے آپ پسند نہیں کرتے اور نہ ہی کوئی اور اِسے پسند کرتا ہے۔ یہ بات کہنے کی ضرورت تو نہیں ہے۔

یاد رکھیں غصّہ انسان کی خاصیت نہیں ہے ضروری نہیں کہ آپ غصّہ لازمی کریں یہ آپ کے کسی مقصد کو پورا نہیں کرتا جس سے آپ خوشگوار زندگی گزار سکیں۔ یہ ایک سنگین غلطی ہے یہ آپ کے لیے نفسیاتی انفلوئنزا ہے اور بالکل ویسے ہی نقصان پہنچاتا ہے جیسے آپ کو دوسری بیماریاں نقصان پہنچاتی ہیں۔

آیئے غصّہ کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس باب میں غصّہ کو بطور ایک ردعمل بیان کیا جارہاہے۔ جو ایک ایسا بے عمل کر دینے والا عمل ہے جُوس وقت پیدا ہوتا ہے جب آپ کی کوئی توقع پوری نہیں ہوتی۔ اس ردعمل کا اظہار نفرت، دشمنی اور کسی کو مار پیٹ کرنے حتیٰ کہ غمزدہ خاموشی کے ذریعے ہوتا ہے۔ یہ سادہ طریقے سے چیخنا اور چڑچڑانا ہی نہیں ہے بلکہ یہ دراصل بے عملیت کا ماخذ ہے۔ آپ غصے کے نتیجے میں بے عمل اور جام ہو جاتے ہیں۔ اور غصّہ دراصل اس خواہش کے نتیجے میں آتا ہے کہ "یہ دنیا اور اس دنیا میں بسنے والے لوگ جیسے ہیں ویسے نہ رہیں بلکہ مختلف ہو جائیں"

غصّہ آپ کا ایک انتخاب ہوتا ہے۔ اور اس کے ساتھ ساتھ آپ کی عادت بھی بن جاتا ہے۔ یہ آپ کی فرسٹریشن کے دوران سیکھا ہوا ایک ردعمل ہے جس میں آپ ایسا برتاؤ کرتے ہیں جیسا

کہ آپ عام طور پر نہیں کیا کرتے۔ حقیقت یہ ہے کہ شدید غصہ پاگل پن کی ایک قسم ہے۔ آپ اُس وقت بالکل پاگل ہو جاتے ہیں جب آپ اپنے برتاؤ پر کنٹرول نہیں کر پاتے۔ لہٰذا جب آپ غصے میں ہوتے ہیں اور آپ کا اپنے آپ پر کنٹرول نہیں رہتا تو آپ عارضی طور پر پاگل ہو جاتے ہیں۔

غصہ کا کوئی نفسیاتی فائدہ نہیں ہوتا۔ کیونکہ غصہ آپ کو کمزور اور ناتواں بناتا ہے۔ جسمانی طور پر یہ آپ میں ہائپر ٹینشن، السر، دل کی دھڑکن کو بے ہنگم، تھکن اور دل کی تمام بیماریاں پیدا کرتا ہے۔ اور دوسری طرف نفسیاتی طور پر غصہ محبت سے پُر تعلقات کو ختم کرتا ہے۔ آپس میں بات چیت کے ماحول میں مداخلت پیدا کرتا ہے لوگوں میں اور خود آپ میں گلِٹ پیدا کرتا ہے اور بالآخر آپ میں اور لوگوں میں ڈپریشن پیدا کرتا ہے۔

آپ تھوڑا شک میں پڑ گئے ہوں گے کیوں کہ آپ ہمیشہ سے یہ سنتے آئے ہوں گے کہ غصہ اپنے اندر رکھنے سے بہتر ہے کہ آپ غصے کا اظہار کر کے اسے باہر نکال دیں ہاں یہ بالکل ٹھیک ہے غصہ کا اظہار کرنا اسے اندر رکھنے سے بہتر ہوتا ہے لیکن اِن سب سے بہتر یہ ہوتا ہے کہ آپ غصہ ہی نہ کریں۔

تمام دوسرے جذبات کی طرح غصہ بھی آپ کی سوچ کا نتیجہ ہوتا ہے۔ یہ ایسی کوئی چیز نہیں ہے جو بس سادہ طریقہ سے آپ کے ساتھ ہوتی ہے۔ جب آپ کو ان حالات کا سامنا ہوتا جو اُس طرح نہیں ہو رہے ہوتے ہیں جیسا کہ آپ انہیں چاہتے ہیں تو پھر آپ اپنے آپ سے کہتے ہیں کہ چیزوں کو ایسا نہیں ہونا چاہیے۔ یہ فرسٹریشن کہلاتی ہے۔ اس کے نتیجے میں آپ غصہ کے انتخابی

رد عمل کا اظہار کرتے ہیں۔ جس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ لوگ ویسا کرنے لگیں جیسا کہ آپ چاہتے ہیں۔ اور جیسے جیسے آپ غصے کے بارے میں اسے اپنی زندگی کے لیے ایک ضروری چیز سوچتے جاتے ہیں ویسے ویسے اسے قبول کرنے کی دلیل پختہ ہوتی جاتی ہے۔ اور آپ اس سے چھٹکارا پانے کے لیے کام کرنے سے دور ہوتے چلے جاتے ہیں۔

اگر آپ نے یہ سیکھ لیا ہے کہ غصہ کرنا ضروری ہی ہے تو پھر آپ اپنے غصہ کو تعمیری انداز میں باہر نکالیں۔ لیکن اگر آپ اپنے بارے میں یہ سوچنا شروع کر دیں کہ آپ ایک ایسے شخص ہیں جو فرسٹریشن کے دوران کچھ نیا سیکھ سکتے ہیں تو پھر آپ اس بے عمل اور پاگل کر دینے والے غصے کو تعمیری اور شخصیت کی تکمیل کرنے والے جذبات سے بدل سکتے ہیں۔ پریشان ہو جانا، مایوسی اور چڑچڑانا وہ احساسات ہیں جنھیں آپ مسلسل محسوس کرتے ہیں اور جن کا تجربہ آپ کو روزمرہ کی زندگی میں ہوتا ہے۔ لیکن زندگی کی مشکلات اور رکاوٹوں کا سامنا کرتے ہوئے غصہ کا آنا تباہ کُن ہے جسے آپ تھوڑی سی کوشش سے ختم کر سکتے ہیں۔

آپ اپنے غصے کے حق میں کوئی مثال بھی دے سکتے ہیں جس میں غصے کے ذریعے آپ نے اپنے کام بنائے ہیں۔ آئے غصے کو ذرا قریب سے دیکھتے ہیں

اگر آپ کا اپنی آواز تیز کرنے سے اور تھوڑا سا اپ سیٹ دکھائی دینے سے آپ کا تین سال کا بچہ گلی میں کھیلنے سے رُک جاتا ہے جہاں اسے چوٹ لگ سکتی تھی اور دوسرے نقصانات ہو سکتے تھے۔ تو پھر تیز آواز میں غصہ کرنا اچھی حکمتِ عملی ہے۔ آپ کی آواز کا تیز ہونا اور آپ کا اپ سیٹ ہونااُ وقت غصہ بن جاتا ہے جب آپ حقیقت میں اپ سیٹ ہو جاتے ہیں۔ آپ کانپنے

لگتے ہیں، آپ کے دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے، جب آپ چیزیں اِدھر اُدھر پھینکنے لگتے ہیں اور ایک خاص وقت تک کے لیے بے عمل اور سوچنے سمجھنے سے عاری ہو جاتے ہیں۔

کسی بھی طریقے کو اختیار کر کے آپ اپنے برتاؤ کا اظہار کر سکتے ہیں۔ لیکن ایسا برتاؤ جس سے آپ خود بہت زیادہ ہرٹ ہوتے ہوں آپ کے لیے مفید نہیں۔ آپ اس طرح سے سوچنا سیکھ سکتے ہیں "میرا تین سال بچہ جس قسم کا برتاؤ کر رہا ہے وہ اُس کے لیے خطرناک اور نقصاندہ ہے میں اُسے یہ دکھانا چاہتا ہوں کہ گلی میں کھیلنا کسی بھی طور پر برداشت نہیں کیا جائے گا۔ اس کے لیے میں اپنی تیز آواز کے ذریعے اپنے اِن احساسات کو بیان کروں گا۔ لیکن میں قطعی طور پر پاگل نہیں ہوں گا۔

ایک ایسی ماں کا تصور کریں جو غصے کو کنٹرول طریقے سے ظاہر کرنے کی بالکل ماہر نہیں ہے۔ وہ اپنے بچوں کے بار بار کے بُرے برتاؤ کو لے کر ہر وقت اپ سیٹ رہتی ہے۔ اور ایسا لگتا ہے کہ جتنا زیادہ وہ اپ سیٹ ہوتی ہے اتنا زیادہ بچے اُس کے ساتھ بُرا برتاؤ کرتے ہیں پھر وہ اُنھیں سزا دیتی ہے اور اُنھیں اُن کے کمروں میں بھیج دیتی ہے۔ مستقل چیختی رہتی ہے اور تقریباً پاگل کی سی حالت میں رہتے ہوئے اپنے بچوں کو ڈیل کرتی ہے اُس کی ماں کے طور پر زندگی دراصل ایک جنگ ہے وہ صرف اور صرف چیخنا جانتی ہے اور ہر شام وہ جذباتی تباہی کا شکار ہو جاتی ہے سارا دن کی جنگ لڑنے کے بعد۔

دوسری جانب بچے یہ جاننے کے باوجود کہ جب کبھی وہ اسطرح کا عمل کرتے ہیں امی اپ سیٹ ہونے کا فیصلہ کر لیتی ہیں تو وہ کیوں اپنے برتاؤ میں تبدیلی نہیں لے آتے۔ اس کی وجہ یہ ہے

کہ غصے کی یہ خاصیت ہے کہ یہ کسی کو بھی تبدیل کرنے کے لیے کام نہیں کرتا۔ یعنی غصے کے ذریعے کسی کو بھی تبدیل نہیں کیا جاسکتا بلکہ غصہ تو دوسرے شخص کی اس خواہش کو شدید تر کر دیتا ہے کہ غصے سے بھرپور شخص کو کنٹرول کیا جائے۔ اوپر کے بچوں کی اپنی باتوں کو جو وہ اپنے برتاؤ کے لیے کرتے ہیں اگر سنیں تو وہ یہ ہوں گی۔

"امی کا منہ بند کرنے کے لیے کیا کیا جائے؟ اگر ہم سب ملکر یہ کریں اور یہ کہیں تو ہم ان کو کنٹر ول کر سکتے ہیں اور انھیں اپنے برتاؤ کے خلا ف لاجواب کر سکتے ہیں ہم ان کے سونے تک اپنے کمرے میں خاموشی سے رہیں گے اور ان کا کمرہ بند ہوتے ہی پھر سے مستی کرنے لگیں گے۔ اس طرح بھی امی کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔"

مطلب بچے اپنے آپ کو تبدیل کرنے کے بارے میں نہیں بلکہ امی کو کنٹرول کرنے کے بارے میں سوچتے اور پلان بناتے ہیں۔

جب بھی غصہ کسی رشتہ کے درمیان کیا جاتا ہے۔ وہ تقریباً ہمیشہ سامنے والے کی حوصلہ افزائی کرتا ہے کہ وہ وہی کرتا رہے جو کہ وہ کر رہا ہے۔ غصہ سہنے والا غصہ کے دوران خوف کا اظہار تو کرتا ہی ہے لیکن وہ یہ بات بخوبی جانتا ہے کہ وہ اگر چاہے تو غصہ کرنے والے کو جب چاہے سیٹ بھی کر سکتا ہے۔ لہٰذا غصہ کرنے والے اور غصہ سہنے والا دونوں ایک دوسرے پر اختیار حاصل کرنے کے دعوی دار ہوتے ہیں۔

جب کبھی آپ کسی کے برتاؤ کے جواب میں غصے کا انتخاب کرتے ہیں آپ اس شخص کے کنٹرول میں چلے جاتے ہیں کہ وہ آپ کی نگاہ میں ٹھیک ہونے کے لیے کسی چیز کا انتخاب کرتا ہے یا

نہیں۔ آپ کی اندرونی کیفیت اُس کے انتخاب کی مرہونِ منت ہو جاتی ہے۔ آپ کے دماغ میں اس طرح کے نفسیاتی جملے چل رہے ہوتے ہیں "تم میرے جیسے کیوں نہیں ہو جاتے میں تب ہی غصہ ہونے کے بجائے تمھیں پسند کروں گا" لیکن دوسرے کبھی بھی ویسے نہیں ہوں گے جیسے کہ آپ اُن کا ہونا چاہتے ہیں۔ زیادہ تر لوگ اور چیزیں ویسی نہیں ہوتیں جیسی کہ آپ اُن کا ہونا چاہتے ہیں۔ بس دنیا ایسی ہی ہے اور آگے امید بھی یہی ہے کہ وہ ایسی ہی رہے گی ذرا سی تبدیل نہیں ہو گی۔ لہٰذا جب کبھی آپ کے سامنے کوئی ایسا شخص، چیز یا واقعہ آئے جو آپ کی سوچ کے عین مطابق نہ ہو اور آپ اُن پر غصہ کریں تو دراصل آپ نے اپنے آپ کو ہرٹ کرنے اور خود بے عمل ہونے کا انتخاب کیا ہے۔ یہ تو نری بے وقوفی ہے۔ ایسی چیزوں پر اپ سیٹ ہونا جو کبھی بھی تبدیل ہونے والی نہیں ہیں۔ بجائے اس کے کہ آپ غصے کا انتخاب کریں آپ دوسروں کے بارے میں یہ سوچنا شروع کر سکتے ہیں انھیں مختلف ہونے کا حق حاصل ہے اور اُن کی ترجیحات آپ کی ترجیحات سے مختلف ہو سکتی ہیں۔ آپ ہو سکتا ہے کہ اُسے پسند نہ کریں لیکن آپ کو اُن پر غصہ نہیں ہونا چاہیے۔ غصہ اُن کو وہی سب کچھ جاری رکھنے پر اُکساتا ہے جس کے نتیجے میں آپ کے لیے ہر قسم کا فزیکل اسٹریس اور مینٹل ٹارچر بڑھتا جاتا ہے۔ اب انتخاب آپ کے ہاتھ میں ہے آپ غصے کا انتخاب کرتے ہیں یا پھر چیزوں، لوگوں اور حالات کے بارے میں نئے جملوں کا انتخاب کرتے ہیں تاکہ آپ کی غصہ کی ضرورت کے خاتمے میں مدد مل سکے۔

شاید آپ اپنے آپ کو دوسرے زمرے میں رکھتے ہوں جن میں وہ لوگ شامل ہیں جن کو غصّہ تو بہت شدید آتا ہے لیکن اُن میں اتنی ہمت اور حوصلہ نہیں ہوتا کہ وہ اس کا اظہار کر سکیں۔ اگر آپ غصّے کو اپنے اندر رکھتے ہیں اور دوسروں سے ایک لفظ نہیں کہتے تو دراصل آپ اپنے اندر

ایک دردناک السر کو پال رہے ہوتے ہیں۔ اور اپنے موجودہ لمحے کو مکمل طور پر انزائیٹی میں گزارتے ہیں۔ لیکن آپ میں اوُرسا شخص میں چیختا اور چلاتا ہے کوئی فرق نہیں ہوتا۔ آپ کے ذہن میں بھی وہی جملے چل رہے ہوتے ہیں کہ لوگ اور چیزیں بالکل ویسے ہو جائیں جیسے کہ آپ اُن کا ہونا چاہتے ہیں۔ اگر وہ ایسے ہو جائیں تو آپ کا غصہ ختم ہو جائے گا۔ یہ ایک انتہائی غلط منطق ہے۔ اور اس غلط منطق سے چھٹکارہ پا کر ہی آپ اپنے اندر پلنے والی انزائیٹی اور ٹینشن کا خاتمہ کر سکتے ہیں۔ غصہ کا اظہار نہ کر سکنے کی کیفیت میں بجائے اس کے کہ آپ یہ سیکھیں کہ آپ غصے کا اظہار کیسے کر سکتے ہیں آپ کا مقصد ان نئے طریقوں کو سیکھنا ہو جو کہ غصہ کو پیدا ہی نہیں کرتے۔ اِس طرح کی اندرونی سوچیں سیکھنے کی ضرورت ہے۔ "اگر وہ بے وقوف بننا ہی چاہتا ہے تو میں پریشان ہونے کا انتخاب کیوں کروں اپنے بے کار برتاؤ کا ذمہ دار وہ ہے میں نہیں" یا پھر "چیزیں اور حالات بالکل ویسے نہیں ہوتے جیسے کہ میں سوچتا ہوں کہ اُنھیں ہونے چاہیے اگرچہ کہ میں اُنھیں پسند نہیں کرتا لیکن مجھے خود کو بے عمل اور جامد و ساکت نہیں ہو جانا چاہیے"

اپنے غصے کو باہمت طریقے سے نئے قسم کے برتاؤ کے ذریعے اظہار کرنا سیکھنا آپ کا پہلا قدم ہے۔ پھُرنا نئے طریقوں سے سوچنا سیکھنا جو آپ کا مرکز کنٹرول بیرونی کے بجائے اندرونی کرنے میں مددگار ہو یہ آپ کا اصل مقصد ہے۔ آپ یہ بات سیکھ سکتے ہیں کہ دوسرے لوگوں کے برتاؤ اور خیالات کو آپ اتنی طاقت نہ دیں کہ وہ آپ کو اپ سیٹ کر دے اپنے آپ کو اہم اور بڑا سمجھیں اور اس سوچ کا انکار کر دیں کہ لوگ آپ کو کنٹرول کرتے ہیں آپ کبھی بھی اپنے موجودہ لمحات میں غصے کے ذریعے اپنے آپ کو ہرٹ نہیں کریں گے۔

مزاح سے بھرپور رہنا

آپ کے لیے یہ ناممکن ہے کہ آپ ایک ہی وقت میں غصہ بھی کریں اور نہیں بھی۔ غصہ اور ہنسنا ایک دوسرے کی ضد ہیں اور آپ کے پاس اتنی طاقت ہے کہ آپ دونوں میں سے کسی کو بھی چُن لیں۔

ہنسنا روح کے لیے روشنی ہے اور روشنی کے بغیر کوئی چیز نہ زندہ نہیں رہ سکتی اور نہ ہی نشوونما پاسکتی ہے۔ چرچل نے ایک بار کہا تھا" یہ میرا یقین ہے کہ آپ انتہائی سیریئس قسم کے معاملات اِس دنیا کےُاس وقت تک نہیں نمٹا سکتے جب تمھارے اندر مزاح کی خصوصیات نہ ہوں"

آپ ہوسکتا ہے کہ اپنی زندگی کو بہت زیادہ سیریئس لیتے ہوں۔ یاد رکھیں سب سے زیادہ اہم اور واحد خصوصیت صحتمند لوگوں کی یہ ہوتی ہے کہ وہ بے نقصان مزاح تخلیق کرنا جانتے ہیں ہنسنے میں دوسروں کی مدد کرنا اور زندگی کے مختلف معاملات میں خود پیچھے ہٹ کر اپنے آپ کو دیکھ سکنے کی اہلیت رکھنا اور اپنی ہی عجیب حرکتوں پر ہنسنے کا حوصلہ رکھنا دراصل غصہ کو جڑ سےُاکھاڑ پھینکنے کا ایک طریقہ ہے۔

زندگی کے روزمرہ کے کاموں کے دوران چاہے آپ غصہ کریں یا نہ کریں دنیا پہ اتنا ہی فرق پڑتا ہے جتنا آپ کے ایک گلاس پانی سمندر میں ڈالنے یا نکالنے سے سمندر کو پڑتا ہے۔ آپ غصے کا انتخاب کریں یا ہنسنے کا دنیا پر اس کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ ہاں لیکن ہنسنے سے آپ کے موجودہ لمحات خوشیوں سے بھر جاتے ہیں آپ کو ایک طاقت اور توانائی ملتی ہے جب کہ غصہ کرنے سے آپ کو تکلیف ہوتی ہے اور آپ بے عملیت کا شکار ہو جاتے ہیں لہٰذا ہمیں اپنا فائدہ سوچنا چاہیے اور غصے کے انتخاب کے بجائے مزاح کا انتخاب کرنا چاہیے۔

کیا آپ اپنی زندگی کو اور اپنے آپ کو اتنا سیریئس رکھتے ہیں کہ خود سے الگ ہو کر مزاح کو پیدا نہیں کر سکتے تو پھر آپ یہ بات یاد رکھیں کہ مزاح کی غیر موجودگی اِس بات کی نشاندہی کرتی ہے کہ آپ بہت جلد ہسپتال جانے والے ہیں۔ جس وقت آپ اپنے آپ کو سوبر رکھنے اور دکھانے کی کوشش کرتے ہیں اُس وقت اپنے آپ کو یاد دلایئے کہ بس یہی وقت آپ کے پاس زندگی کو برتنے کے لیے میسر ہے۔ تو اِس وقت کو غصے اور سیریئس رہنے کی نظر کرنے کے بجائے ہنس کر اچھا محسوس کر کے کیوں نہ گزارا جائے۔

آپ صرف ہنسنے کی خاطر ہنسیں۔ ہنسنے کی دلیل صرف ہنسنا ہے آپ کو ہنسنے کے لیے کسی بھی وجہ کو دلیل بنانے کی ضرورت نہیں ہے۔ بس ہنس پڑیں۔ اس شرارتی دنیا میں اپنے آپ پر اور اوروں پر نظر ڈالیں اور پھر سوچیں کہ اِس پر غصہ کیا جائے یا اِس پر ہنسا جائے اس پر ہنسنے سے آپ صحتمند اور توانا رہ سکتے ہیں۔ ہنسنے سے آپ اچھا محسوس کرتے ہیں

غصے کی چند عام وجوہات

آپ ہر لمحے غصے کی حالت میں بھی رہ سکتے ہیں یعنی غصہ ہر وقت برسرِ عمل رہتا ہے۔ لوگ غصہ کے مختلف درجے محسوس کرتے ہیں کچھ لوگوں کو معمولی غصہ آتا ہے تو کچھ لوگ غصہ سے پاگل ہو جاتے ہیں۔ اِس طرح کا غصہ عام طور پر ہر جگہ پایا جاتا ہے۔ یہ ایک باضابطہ سیکھا ہوا ایک ایسا برتاؤ ہے جو کینسر کی طرح پھیلتا ہے اور اس کے پھیلنے کا میدان انسانی میل جول ہے۔ ذیل میں چند ایسے واقعات کا ذکر کیا جا رہا ہے جن کے دوران لوگ غصہ کا انتخاب کرتے ہیں۔

- گاڑی میں سفر کرتے ہوئے غصے کا انتخاب: ڈرائیور ایک دوسرے پر تقریباً ہر معاملے میں چلاتے رہتے ہیں۔ غصے سے نبض کی رفتار حد سے زیادہ اُس وقت بڑھ جاتی ہے جب کوئی گاڑی یا تو بہت تیز چلا رہا ہو یا پھر بہت آہستہ چلا رہا ہو۔ سگنل ٹھیک نہ دے رہا ہو یا بالکل نہ دے رہا ہو یا پھر کسی بھی قسم کی غلطی کر رہا ہو۔ ایک ڈرائیور ہونے کے طور پر آپ بھی غصہ اور بے عمل ہونے کے عمل سے اُس وقت گزرتے ہوں گے جب لوگوں کے بارے میں اپنے آپ سے کہتے ہیں کہ لوگوں کو کس طرح گاڑی چلانی چاہیے۔ اِسی طرح ٹریفک جام ایک بہت بڑا غصہ کا حملہ لے کر آتا ہے اور آپ بالکل آپے سے باہر ہو جاتے ہیں۔ ڈرائیور پیسنجر پر چیختے چلاتے ہیں اور دیر ہونے کے سبب ایک دوسرے کو گالیاں بکتے ہیں۔ یہ تمام قسم کے برتاؤ صرف اور صرف ایک ہی سوچ کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ "ایسا نہیں ہونا چاہیے اور کیوں کہ ایسا ہو گیا ہے لہٰذا میں اپ سیٹ ہو جاؤں اور دوسروں کے لیے پریشانیاں پیدا کرنا شروع کر دوں۔
- مقابلے کے گیم میں غصے کا انتخاب: کیرم بورڈ کھیلنا، ٹینس کھیلنا، فٹبال اور کرکٹ کھیلنا اور اِسی طرح کے مقابلے کے دوسرے گیم، غصہ پیدا کرنے کے بہت ذرائع سمجھے جاتے ہیں۔ لوگ بار بار اپنے پارٹنر یا مخالف پر یہ سوچ کر غصہ ہوتے رہتے ہیں کہ وہ ٹھیک نہیں کر رہے ہیں یا پھر رولز کی خلاف ورزی کیے جا رہے ہیں۔ لوگ کھیل کے دوران غصے میں آ کر چیزیں بھی پھینک دیتے ہیں۔ جیسے ریکٹ پھینک دینا، کیرم بورڈ پلٹ دینا اور اس کی وجہ یا تو خود کی غلطی یا دوسروں کی غلطی ہوتی ہے۔ چیزیں پھینکنا، پٹخنا اس کے مقابلے میں بہتر ہوتا ہے کہ ایک

دوسرے پر چلایا جائے یا پھر ایک دوسرے کی ٹُھکائی کر دی جائے۔ لیکن دونوں میں سے کوئی سا بھی رویہ آپ کو آپ کے موجودہ لمحے میں اپ سیٹ اور بے عمل کر دیتا ہے۔

- روٹین سے ہٹ کر ہونے والے عمل پر غصہ: بہت سے لوگ ُاس شخص یا واقعہ پر پاگل پن کی حد تک غصے میں آ جاتے ہیں جو روٹین سے ہٹ کر ہو۔ اگر موٹر سائیکل والا روڈ پر گاڑی چلاتے چلاتے فُٹ پاتھ پر گاڑی چلانا شروع کر دے۔ یا پھر ایک پہیے پر گاڑی چلانے لگے تو دیکھنے والے ُاس پر غصہ کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ بس ہم یہ چاہتے ہیں کہ سب لوگ لگے بندھے طریقے پر عمل کریں اگر کوئی تھوڑا سا بھی روٹین سے ہٹتا ہے تو ہمیں ُاس پر شدید غصہ آنے لگ جاتا ہے۔
- ٹیکسز پر آنے والا غصہ: آپ چاہے کتنا ہی غصہ کر لیں ٹیکسز اور چالان سے آپ بچ نہیں سکتے ۔ آپ کے غصے سے ملک کے قوانین میں کوئی تبدیلی آنے والی نہیں۔ لیکن لوگ ہر وقت ٹیکسز اور چالان کے بارے میں غصہ کرتے رہتے ہیں کیوں کہ وہ نہیں چاہتے کہ ٹیکسز ادا کریں۔
- دوسروں کی سُستی اور کاہلی پر غصہ: اگر آپ لوگوں سے یہ توقع کرتے ہیں کہ وہ آپ کے بنائے ہوئے ٹائم ٹیبل پر عمل کریں تو آپ ُاس وقت غصے کا انتخاب کرتے ہیں جب وہ آپ کے مطابق عمل نہیں کر پاتے اور اِس سلسلے میں آپ اپنی بے عملی اور غصے کو حق بجانب سمجھتے ہیں "میرا غصہ کرنا ٹھیک ہے ُاس کی وجہ سے مجھے آدھا گھنٹہ انتظار کرنا پڑا"

- لوگوں کی بدنظمی پر غصہ: اگرچہ کہ یہ حقیقت ہے کہ آپ کا غصہ دوسروں کو اِس بات پر اُکسا تا ہے کہ وُہ اِسی طرح بدنظمی کو جاری رکھیں لیکن پھر بھی آپ نظم وضبط کو قائم کرنے کے لیے غصے کا انتخاب ہی کرتے ہیں۔
- اچانک نقصان پر غصہ: آپ کیل ٹھونک رہے تھے ہتھوڑی کی ضرب اچانک آپ کے انگوٹھے پر لگ گئی نتیجہ میں درد سے چیخنا تو ایک فطری عمل ہے لیکن غصہ سے کسی دوسرے کو گالی بکنا یا خود اپنے سر پر ہاتھ مارنا کسی بھی طرح مفید نہیں۔
- چیزوں کے گم ہو جانے پر غصہ: آپ کتنا ہی غصہ کرلیں گُم ہو جانے والی چابی یا وائیلٹ نہیں ملے گا۔ہاں آپ کے غصے کی وجہ سے آپ ٹھیک طرح سے انھیں ڈھونڈ ہی نہیں پائیں گے۔
- دنیا میں ہونے والے واقعات: آپ کا دنیا میں ہونے والے واقعات پر کوئی کنٹرول نہیں ہے آپ اِنھیں ٹھیک سمجھیں یا غلط اِن پر کوئی فرق نہیں پڑتا۔ سیاست، معیشت، خارجہ پالیسی، جنگیں اِن پر آپ جتنا بھی غصہ کرلیں اِن پر کوئی بھی اثر نہیں ہونے والا۔ بس آپ خود ہی غصہ سے ہلکان ہوتے رہیں گے اور بے عملیت کا شکار ہو جائیں گے۔

غصہ کی قسمیں

ابھی ہم نے اِن مواقعوں کو دیکھا جن پر ہم غصہ کا انتخاب کرتے ہیں آیئے اب غصہ کی کچھ قسموں پر غور کرتے ہیں۔

- زبانی طور پر گالیاں بکنا اور اپنی بیوی، بچوں اور رشتے کے لوگوں پر چیخنا۔

- جسمانی تشدد جس میں کسی چیز سے مارنا۔ لاتوں اور گھونسوں سے مارنا خواہ وہ لوگ ہوں یا کوئی چیز ہی کیوں نہ ہو۔ اس قسم کا غصہ پُر تشدد جُرم کر طرف لے جاتا ہے جو کہ ہمیشہ پاگل پن والے غصہ کی وجہ سے ہوا کرتے ہیں۔ قتل اقدامِ قتل کے جرم عارضی طور پر چڑھ جانے والے غصے کے پاگل پن ہی کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ اپنے غصے کے نارمل اور ٹھیک ہونے پر یقین کرنا اور اِس بات کو درست سمجھنا کہ "غصہ کو اندر نہیں رکھو بلکہ اسے باہر نکال دو" یہ یقیناً درست نہیں بلکہ حد سے زیادہ خطرناک ہے۔ بالکل اسی طرح ٹی وی، فلموں اور کتابوں میں جس طرح کے تشدد کو درست سمجھا اور دکھا یا جاتا ہےاُس پر ہر فرد کو اور معاشرے کو غور کرنا چاہیے۔
- یہ کہنا کہ اُس نے مجھے آپے سے باہر کر دیا اُس نے مجھے طیش دلا دیا اِس میں آپ کسی دوسرے کے رویے اور برتاؤ کو ذمہ دار ٹھہراتے ہیں اور غصہ کرتے ہیں۔
- اس قسم کے جملے بولنے "تمھیں جان سے مار دوں گا" "میں تمھیں تباہ و برباد کر دوں گا" یہ بھی ایک غصہ کی قسم ہے آپ اِن جملوں کو بس جملے ہی سمجھتے ہیں لیکن یہ آپ کے غصے اور تشدد کو بڑھاوا دیتے ہیں۔
- ہر وقت غصے میں بڑبڑاتے رہنا۔ یہ ایک عام طریقہ غصے کے اظہار کرنے کا ہے جس میں آپ ہر وقت دوسروں پر روانی میں بک بک کر کے غصے کا اظہار کرتے ہیں۔
- بات نہ کرنا، خاموشی اختیار کرنا، توجہ دینا چھوڑ دینا، نظر انداز کرنے لگنا۔ اس طرح کا غصہ اپنے پیاروں کا ویسا ہی نقصان کرتا ہے جیسے کہ جسمانی تشدد۔

مندرجہ بالا قسم کے غصے اُن بے شمار غصوں میں سے چند ہیں جو پوری دنیا میں مختلف قسم کے لوگ اپنے لیے منتخب کرتے ہیں۔

اپنے غصے کا انتخاب کر کے آپ کس قسم کے فوائد لینا چاہتے ہیں

آپ اپنے فیوز کو زیادہ سے زیادہ لمبے عرصے تک بچا کر رکھیں اِسے اُڑنے نہ دیں یہ بات تو اول درجہ کی ضرورت ہے بجائے اِس کے کہ آپ اِسے اُڑانے کے لیے ہر وقت کوئی نہ کوئی وجہ ڈھونڈتے رہیں۔ ذیل میں چند نفسیاتی وجوہات دی جا رہی ہیں جن کو بنیاد بنا کر آپ اپنا فیوز اُڑا لیتے ہیں۔ اور غصہ میں آجاتے ہیں۔

- جب کبھی آپ اپنے آپ کو ایسی سچویشن میں پاتے ہیں جسے ہینڈل کرنا آپ مشکل سمجھتے ہیں جس میں آپ فرسٹریٹڈ ہو جاتے ہیں یا شکست کا شکار ہو جاتے ہیں تو فوراً آپ اپنے غصے کو استعمال کرتے ہیں اور اُسے یہ ذمہ داری سونپ دیتے ہیں کہ موجودہ سچویشن کو ہینڈل کرے۔ بجائے اس کے کہ آپ خود سچویشن اور حالات کا سامنا کریں آپ اپنے غصے کو ذمہ داری دے ڈالتے ہیں۔ اور اگر کچھ گڑبڑ ہو جائے تو آپ کے پاس یہ دلیل کافی ہوتی ہے کہ ایسا سب کچھ غصے کی وجہ سے ہوا۔ ایسا اس لیے ہوا کہ میں غصہ میں تھا۔
- آپ اپنے غصے کے ذریعے اُن لوگوں کو کنٹرول کرتے ہیں جو آپ سے ڈرتے ہیں۔ ایسا کرنا اُن لوگوں کے لیے پُر اثر ہوتا ہے جو عمر میں، جسمانی طاقت میں یا رتبہ میں آپ سے کم ہوں۔

- آپ کے غصے کی وجہ سے آپ کو لوگوں کی توجہ حاصل کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اور آپ اپنے آپ کو اہم اور طاقتور سمجھنے لگتے ہیں۔
- غصہ ایک بہترین بہانہ ہوتا ہے۔ آپ عارضی طور پر غصہ سے پاگل ہو جاتے ہیں اور پھر دوسروں کے سامنے یہ کہہ کر بَری الذمہ ہو جاتے ہیں کہ مجھے غصے پر کوئی کنٹرول نہیں ہے۔ یا یہ تو میں نے غصے میں کہہ دیا تھا۔ اِس طرح آپ اپنے برتاؤ کو اپنے کنٹرول کے باہر کی چیز قرار دیتے ہیں۔
- آپ غصے کے ذریعے اپنے ہی ڈھنگ پر برقرار رہتے ہیں۔ کیوں کہ جب آپ غصہ کرتے ہیں تو لوگ آپ کو آپ کے حال پر چھوڑ دیتے ہیں۔
- اگر آپ محبت اور محبت بھرے تعلق سے خوفزدہ ہیں تو کسی بھی بات پر غصہ کر کے محبت سے جان چھڑا لیتے ہیں۔ اور پُر اثر تعلقات بنانے کے رسک سے اپنے آپ کو دور رکھتے ہیں۔
- آپ دوسروں کے غصے گُونا کے لیے گلِٹ قرار دے کرُنھیں کنٹرول کرتے ہیں۔ "میں نے ایسا کیا کیا کہ جس پر تم مجھ پر غصہ کرتے ہو"
- آپ بات چیت کر کے قطعہ تعلق کر لیتے ہیں۔ جہاں آپ کو خوف ہوتا ہے کہ دوسرا شخص آپ سے زیادہ ماہر اور قابل ہے۔ اور ایسا کرنے کے لیے آپ سامنے والے پر غصہ کر کے ُسں سے قطعہ تعلق کر لیتے ہیں۔
- جب آپ غصہ میں ہوتے ہیں تو آپ کو اپنی ذات کی تعمیر کے لیے کوئی کام نہیں کرنا پڑتا۔ اِس طرح آپ آسانی سے موجودہ لمحات کو بے کار اور بے مصرف بنا ڈالتے ہیں۔ اس طرح

آپ غصہ کے ذریعے اپنے آپ سے نفرت کا اظہار کرتے ہیں اور آگے بڑھنے سے رُک جاتے ہیں۔

- آپ غصے کے ذریعے خود ترسی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ کیوں کہ شدید غصے کے حملے کے بعد آپ اپنے آپ میں شرمندہ اور خود کے بارے میں سوچتے ہیں کہ کوئی بھی آپ کو سمجھ نہیں سکتا۔
- آپ ٹھیک سمت میں سوچنے سے اجتناب کرتے ہیں بس اس کے لیے آپ غصے میں آجاتے ہیں۔ سب لوگ جانتے ہیں کہ جب آپ غصے میں ہوں تو آپ کچھ بھی نہیں سوچ سکتے۔ لہٰذا جب بھی سادہ طریقے سے لوجکل بات آپ نہ سمجھنا چاہیں آپ فوراً غصے میں آجاتے ہیں۔
- آپ اپنی خراب کارکردگی یا ناکامی کا سہارا اپنے غصے کو بڑی آسانی سے بنا سکتے ہیں۔ حتیٰ کہ آپ دوسروں کو جیتنے یا انھیں اچھی کارکردگی دکھانے سے باز رکھ سکتے ہیں کیوں کہ انھیں خوف ہوتا ہے کہ کہیں آپ کو شدید غصہ نہ آجائے۔
- آپ اپنے غصے کے لیے بہانہ بنا سکتے ہیں کہ آپ کو کاموں کی انجام دہی کے لیے غصہ کرنا ضروری ہے۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ غصہ آپ میں بے عملیت پیدا کرتا ہے اور کسی بھی طرح سے کام کی کارکردگی میں اضافہ نہیں کرتا۔
- خود کو بحیثیت انسان ہونے کے غصے کو حق بجانب سمجھنا حالاں کہ بحیثیت انسان ہونے کے آپ غصے پر قابو پا سکتے ہیں۔

غصہ کو ختم کرنے کے لیے چند حکمتِ عملیاں

غصے کو ختم کیا جاسکتا ہے اس کے لیے نئی سوچ سوچنے کی ضرورت ہو گی۔ اور ایک وقت میں ایک موجودہ سوچ پر عمل کرنا ہو گا۔ جب آپ کا سامنا ایسے لوگوں یا واقعات سے ہو جن کے اثر سے آپ غصے کا انتخاب کرتے ہیں تو ذرا ہوشیار رہیں کہ اس وقت آپ اپنے آپ سے کیا کہتے ہیں۔ اور پرانے جملوں کے بجائے نئے جملوں پر کام کریں۔ جو آپ میں نئے احساسات اور مفید برتاؤ پیدا کریں۔ ذیل میں چند اہم اور خاص حکمتِ عملی بیان کی جارہی ہے جس کے استعمال سے غصہ ختم ہو جاتا ہے۔

- سب سے پہلی اور اہم بات یہ کہ غصہ کے وقت آپ اپنی سوچوں پر غور کیا کریں۔ اور پھر اپنے آپ کو یاد دلائیں کہ آپ کو ایسا نہیں سوچنا چاہیے صرف اس لیے کہ ماضی میں بھی آپ ایسے ہی سوچتے رہے ہیں اور اسی لیے آپ کو غصہ آتا رہا ہے۔ صرف اس بات کا علم ہو جانا کہ کن سوچوں کی وجہ سے آپ کو غصہ آتا ہے پہلی کامیابی ہے۔ کیوں کہ ان سوچوں کو بدل کر آپ اپنے غصے کو ختم کرنے کے لیے کام کر سکتے ہیں۔
- غصے کو ٹالنے کی کوشش کریں جیسے ہم کاموں کو ٹالتے ہیں۔ اگر آپ کسی بھی معاملے میں فوری ردعمل کے ذریعے غصہ کرتے ہیں تو پہلے اسٹیپ پر 15 سیکنڈ کے لیے غصے کو ٹالنے کی کوشش کریں۔ اور پندرہ سیکنڈ کے بعد چاہیں تو پھٹ پڑیں۔ اور اس طرح ٹالنے کا دورانیہ بڑھاتے رہیں۔ جب آپ ایک بار غصے کو ٹالنا شروع کر دیں گے تو آپ دراصل اپنے آپ پر کنٹرول کرنا سیکھ جائیں گے۔ ٹالنا دراصل کنٹرول کرنا ہے۔ اور اس طرح کئی بار کی مشق کے بعد بالآخر آپ غصہ کو ہمیشہ کے لیے ختم کرلیں گے۔

- جب آپ اپنے غصے کو تعمیری مقصد کے لیے بچوں کو کچھ سکھانے کے لیے استعمال کرتے ہیں تو آپ نقلی غصہ کیا کریں۔ اپنی آواز کو بلند کرلیں اور سخت نظر آئیں خوب اچھی طرح غصے کی اداکاری کریں۔ لیکن کسی بھی طرح کا ذہنی و جسمانی درد و تکلیف محسوس نہ کریں جو کہ اصل غصے کی حالت میں آپ کو ہوتی ہے۔
- اپنے آپ کو اس یقین کے ساتھ دھوکا نہ دیں کہ آپ ایسی چیز کو بھی انجوائے کرتے ہیں جو آپ کو بے مزہ لگتی ہیں۔ آپ چیزوں کو غصہ ہوئے بغیر بھی ناپسند کرسکتے ہیں۔
- اپنے آپ کو غصے کی حالت میں یہ یاد دلائیں کہ ہر شخص کو اِس بات کا حق حاصل ہے کہ وہ جو ہونا چاہتا ہے اُس کا انتخاب کر سکتا ہے۔ آپ کی یہ ڈیمانڈ اور خواہش کہ ہر شخص آپ کی سوچوں کی طرح ہو، آپ کے غصے کو مزید بڑھاتی ہے۔ جس طرح آپ اپنے لیے اپنے انتخاب کی آزادی کا حق رکھتے ہیں اسی طرح آپ دوسروں کے انتخاب کے حق کو بھی تسلیم کریں۔
- کسی ایسے شخص سے جس پر آپ ٹرسٹ کرتے ہیں کہیں کہ وہ آپ کی مدد کرے کہ جب بھی آپ غصے میں ہوں وہ آپ کو زبانی یا لفظوں سے بتادے کہ آپ غصے میں ہیں۔ جیسے ہی اُن کی جانب سے آپ کو سگنل موصول ہو آپ فوراً سوچیں کہ آپ کیا کر رہے ہیں اور کیا سوچ رہے ہیں اپنے کام اور سوچ کو فوراً ٹال دیں۔
- اپنے غصے کو نوٹ کرنے کے لیے ایک جرنل بنائیں جس میں وقت جگہ اور واقع کے کالم ہوں۔ اس میں آپ وقت ، جگہ اور وہ واقعہ درج کریں جسے آپ نے غصہ کرنے کے لیے منتخب کیا ہو۔ آپ اس میں ریکارڈ ایمانداری سے درج کریں۔ اپنے آپ پر اس بات کے لیے

زور دیں کہ آپ اپنے ہر غصے والے برتاؤ کو ریکارڈ ٹھیک طور پر کریں۔ جلد ہی آپ یہ بات نوٹ کریں گے۔ کہ اگر آپ اپنے غصہ کا اندراج جاری رکھیں تو تھوڑے دن بعد جن باتوں کو آپ جرنل میں درج کر چکے ہیں ان باتوں کو آپ پر غصہ آنا بند ہو جائے گا۔

- جیسے ہی آپ شدید غصے کا اظہار کریں آپ فوراََ ہی اس بات کا اعلان کر دیں کہ آپ نہ چاہتے ہوئے بھی سِاپ ہو گئے ہیں۔ اور یہ کہ آپ اپنے غصے پر قابو پانے کے لیے خوب کوششیں کر رہے ہیں۔ اس لمحے پر آپ مختلف سوچنا شروع کر دیں تاکہ آپ غصے کو محسوس نہ کریں۔ اس طرح آپ کا زبانی اعلان آپ کو پابند کر دے گا کہ آپ حقیقت میں اپنے غصے پر قابو پانا چاہتے ہیں۔
- فزیکلی آپ کسی ایسے کو اپنے قریب رکھیں جسے آپ زیادہ محبت کرتے ہیں جب کبھی آپ غصہ کا انتخاب کریں۔ اپنی دشمنی کو نیوٹرل کرنے اور ختم کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ جس پر غصہ کر رہے ہیں ُسا سے ہاتھ ملا لیں ُسا کے قریب ہو جائیں اورُسا وقت تک ہاتھ پکڑے رہیں جب تک آپ کا غصہ ختم نہ ہو جائے۔
- ُنا لوگوں سے بات چیت کریں جن پر آپ بہت زیادہ غصہ ہوتے ہیں۔ اورُسا وقت بات کریں جب آپُنا پر غصہ نہ ہوں۔ ایک دوسرے سے غصے کے احساسات، طریقہ کار، اور نتائج پر بات کریں۔ آپس میں مل کر کوئی طریقہ کار بنائیں جو کہ غصے کے وقت اختیار کیا جاسکتا ہو، جس میں بیٹھ جانا، واک کرنے لگنا یا اور کوئی دوسرا طریقہ جس پر آپ دونوں آمادہ ہوں طے کر لیا جائے۔ تاکہ آپ ایک دوسرے کو غصے کی حالت میں بُرا بھلا کہنے سے بچ سکیں۔ اس طرح سے آپ دونوں مل کر اپنے غصے کے اوقات کو کنٹرول کر سکتے ہیں۔

- اپنے غصے کو چند سیکنڈ تک روکیں جس میں آپ یہ سوچیں کہ آپ کیا محسوس کر رہے ہیں۔ اور جسپر آپ غصہ کر رہے ہیں وہ کیا محسوس کر رہا ہے پہلے دس سیکنڈ انتہائی اہم ہوتے ہیں۔ جب آپ پہلے دس سیکنڈ یہ سوچتے ہوئے گزار لیں گے تب تک آپ کا غصہ سائیڈ پر ہو چکا ہو گا۔
- یہ بات آپ اپنے ذہن نشین کر لیں کہ جن چیزوں پر آپ یقین رکھتے ہیں اُنا پر 50 فیصد لوگ یقین نہیں رکھتے اور 50 فیصد مرتبہ یقین نہیں کرتے۔ جب آپ یہ توقع کر لیں کہ لوگ آپ سے Disagree یعنی اختلاف کر سکتے ہیں تو پھر آپ غصے کا انتخاب نہیں کرتے۔ بجائے اس کے آپ اپنے آپ سے یہ کہیں کہ جو کچھ میں بولتا، سوچتا، محسوس کرتا اور کرتا ہوں ضروری نہیں کہ سارے لوگ ُسا پر مجھ سے رضامند ہو جائیں۔
- یاد رکھیں غصہ کوئی فطری چیز نہیں یا انسان کا خاصہ نہیں بلکہ انسان کا انتخاب ہے۔ اس کا باہر نکلنا اگر صحتمند ہے تو اس سے زیادہ صحتمند آپکے اور آپ کے رشتوں کے لیے اِس کا نہ ہونا ہے۔ جب تک آپ اس بات پر یقین نہیں کریں گے تب تک آپ اسے ختم کرنے کے لیے کام نہیں کریں گے۔
- جو توقعات آپ نے دوسروں سے لگا رکھی ہیں انھیں ختم کر ڈالیں۔ جیسے ہی توقعات ختم ہوتی ہیں غصہ بھی ختم ہو جاتا ہے۔
- اپنے آپ کو یاد دلائیں کہ بچے تو شرارتی، سرگرم اور شور مچانے والے ہی ہوتے ہیں۔ اِس بات کو لے کر غصہ کرنے سے کوئی فائدہ نہیں ہو گا۔ دوسری جانب آپ بچوں کو تعمیری

عمل میں مصروف رکھنے میں ُان کی مد د کر سکتے ہیں۔ آپ ُان کی بنیادی فطرت کو ختم نہیں کر سکتے بلکہ مختلف تعمیری طریقو ں سے ُاس کی تسکین کر سکتے ہیں۔

- اپنے آپ سے محبت کریں اگر آپ اپنے آپ سے محبت کرتے ہیں تو کبھی بھی غصہ کے ذریعے اپنے آپ کو تباہی سے دوچار نہیں کریں گے۔
- ٹریفک جام میں اپنے آپ کو وقت دیں۔ دیکھیں کہ کتنے لمبے عرصے تک آپ پھٹ پڑنے سے بچے رہتے ہیں۔ بجائے اس کے کہ آپ مسافروں اور ساتھیوں پر غصہ کریں، شکوہ شکایت کریں ُان سے سماجی نوعیت کے سوالات کریں۔ اِس ٹائم میں کوئی کتاب پڑھ لیں کوئی دعا، کوئی سورت یاد کرلیں۔ شاعری کرلیں۔ گانا لکھ لیں۔ گانا سن لیں۔ گانا گا لیں۔ یا پھر اپنی زندگی کے یادگار لمحوں کو یاد کرلیں۔ اپنی محبوب ہستی سے نئے طریقے سے محبت کے اظہار کرنے کے طریقے کے بارے میں سوچ لیں۔ دوستوں اور رشتے داروں سے بہتر تعلقات استوار کرنے کا پلان بنالیں۔ اپنی انگلش درست کرنے کے لیے انگلش سُن لیں۔
- بجائے اس کے ہر سچویشن کے سامنے جذباتی طور پر غلام بن جائیں، ہر سچویشن کو چیلنج دیں اور اسے تبدیل کرنے کی کوشش کریں۔ اگرچہ کہ وہ آپ کے کنٹرول میں ہو تب آپ کو موقع ہی نہیں ملے گا کہ آپ کسی سچویشن پر غصہ کا اظہار کریں۔

غصہ زندگی کے راستے کی رکاوٹ ہے۔ یہ کسی بھی لحاظ سے اچھا نہیں ہے دوسری غلطیوں کی طرح یہ بھی آپ کو آپ کے احساسات کا سبب اندر کے بجائے باہر دکھاتا ہے۔ دوسروں کو بھول جائیں اپنے لیے خود انتخاب کریں اور دوسروں کو بھی غصہ نہ ہونے دیں۔

خلاصہ

- غصہ کا واحد علاج، اندرونی طور پر پیدا ہونے والے اس جملے کو ختم کرنا ہے "اگر تم بالکل میری طرح ہو جاؤ اور جیسا میں سوچتا ہوں بالکل ویسا ہی ہو جائے"
- غصّہ انسان کی خاصیت نہیں ہے ضروری نہیں کہ آپ غصّہ لازمی کریں یہ آپ کے کسی مقصد کو پورا نہیں کرتا جس سے آپ خوشگوار زندگی گزار سکیں۔ یہ ایک سنگین غلطی ہے یہ آپ کے لیے نفسیاتی انفلوئنزا ہے اور بالکل ویسے ہی نقصان پہنچاتا ہے جیسے آپ کو دوسری بیماریاں نقصان پہنچاتی ہیں۔
- غصّہ دراصل اس خواہش کے نتیجے میں آتا ہے کہ "یہ دنیا اور اس دنیا میں بسنے والے لوگ جیسے ہیں ویسے نہ رہیں بلکہ مختلف ہو جائیں"
- غصے کی یہ خاصیت ہے کہ یہ کسی کو بھی تبدیل کرنے کے لیے کام نہیں کرتا۔ یعنی غصے کے ذریعے کسی کو بھی تبدیل نہیں کیا جاسکتا بلکہ غصہ تو دوسرے شخص کی اس خواہش کو شدید تر کر دیتا ہے کہ غصے سے بھرپور شخص کو کنٹرول کیا جائے۔
- غصہ اور ہنسنا ایک دوسرے کی ضد ہیں اور آپ کے پاس اتنی طاقت ہے کہ آپ دونوں میں سے کسی کو بھی چُن لیں۔
- سب سے زیادہ اہم اور واحد خصوصیت صحتمند لوگوں کی یہ ہوتی ہے کہ وہ بے نقصان مزاح تخلیق کرنا جانتے ہیں
- مزاح کی غیر موجودگی اِس بات کی نشاندہی کرتی ہے کہ آپ بہت جلد ہسپتال جانے والے ہیں۔

ایک ایسے شخص کا تصور جو غلطیوں کے بھنور سے باہر نکل چکا ہو۔

ایسا شخص جو بیان کردہ غلطیوں سے باہر نکل چکا ہو اور ان سب غلطیوں سے مبرا زندگی گزار رہا ہو، ایسا شخص کسی پریوں کی کہانی کا کوئی کردار معلوم ہوتا ہے۔ لیکن روزمرہ کی زندگی میں اپنی ذات کو تباہ کر دینے والے برتاؤ سے چھٹکارا پالینا کوئی ناممکن اور انوکھی بات معلوم نہیں ہوتا۔ بلکہ ایسا ہونا حقیقت معلوم ہوتا ہے۔ آپ مکمل طور پر کنٹرول میں رہتے ہوئے بھرپور طریقے سے سرگرم عمل ہوں اور اپنے موجودہ لمحے کو مکمل ذہنی صحت کے ساتھ گزار رہے ہوں یہ ایک انتخاب ہے جو کہ ناممکن نہیں ہے۔

یہ آخری باب اس تفصیل کے لیے وقف کر دیا گیا ہے کہ کس طرح ایک شخص جو ان تمام غلطیوں سے آزاد ہو چکا ہو، سوچا کرتا ہے اور کس طرح کا عملی برتاؤ انجام دیتا ہے۔ آپ دیکھیں

گے کہ ایسی شخصیت کی تعمیر ایک منفرد اور اکثریت سے بالکل ہٹ کر ہو گی۔ یہ شخصیت تخلیقی اور عملی ذہن کے ساتھ زندگی کے ہر پل کو زندہ دلی سے گزارتی ہے۔

غلطیوں کے بھنور سے آزاد لوگ کولھو کے بیل کی طرح صبح سے شام تک بے کار و بے مصرف کام کرنے والوں سے مختلف ہوتے ہیں اگرچہ کہ وہ دکھنے میں بالکل دوسروں کی طرح ہوتے ہیں۔ لیکن ان میں بہت سی منفرد خصوصیات ہوتی ہیں۔ اِن خصوصیا ت کا تعلق ان کی نسل، سماجی و معاشی اور مرد و عورت کے ہونے سے نہیں ہوتا۔ یہ لوگ وہ ہوتے ہیں جو مکمل طور سے کسی بھی رَول کے ذریعے ظاہر نہیں ہوتے۔ آپ انھیں ان کی جاب، جغرافیائی پیٹرن، تعلیمی قابلیت اور مالی استحکام سے بیان نہیں کر سکتے۔ کیوں کہ یہ لوگ ان تمام رولز کے باوجود بھی کچھ دیگر خصوصیات کے حامل ہوتے ہیں۔

ہم عام طور پر رسمی لحاظ سے لوگوں کی جو کیٹیگری بناتے ہیں یہ لوگ ُان کیٹیگری میں سے کسی پر بھی پورے نہیں ُترتے۔ یہ لوگ امیر بھی ہو سکتے ہیں اور غریب بھی۔ مرد بھی ہو سکتے ہیں اور عورت بھی۔ کالے بھی ہو سکتے ہیں اور گورے بھی۔ کہیں بھی رہ سکتے ہیں اور کچھ بھی کر سکتے ہیں۔ یہ مختلف نظر آنے والے گروپ ہو سکتے ہیں لیکن یہ سب کے سب ایک ہی چیز پر عمل پیرا ہوتے ہیں اور وہ چیز ہے غلطیوں کے بھنور سے آزادی۔ آپ کو کیسے پتہ چلے گا؟ جب آپ ان سے ملیں گے انھیں غور سے دیکھیں گے ان کی باتوں کو سنیں گے ان کے ساتھ تعلقات استوار کریں گے تو آپ بہت جلدی انھیں پہچان جائیں گے۔

سب سے پہلی پہچان ان کی یہ ہے کہ آپ دیکھیں گے کہ یہ وہ لوگ ہیں جو زندگی میں ہر چیز کو پسند کرتے ہیں۔ کسی بھی کام کو کرنے میں بے چینی محسوس نہیں کرتے اور جو اپنے وقت کو شکایت کرنے، خواہش کرنے اور امید کرنے میں ضائع نہیں کرتے بلکہ سرگرمِ عمل رہنے میں گزارتے ہیں۔ وہ زندگی گزارنے کے معاملے میں بہت پر جوش ہوتے ہیں۔ اور وہ زندگی سے سب کچھ حاصل کر لیتے ہیں جو کچھ بھی وہ حاصل کر سکتے ہیں۔ اِن کو پکنک، فلمیں، کتابیں، کھیل، کنسرٹ، موسیقی، فارمز، نہر، جانور پہاڑ اور دنیا کی ہر چیز اچھی لگتی ہے۔ اِن کو زندگی اچھی لگتی ہے۔ جب آپ ان پر غور کریں گے تو آپ دیکھیں گے کہ منہ بسورنا، آہیں بھرنا، متفکر ہونا، غمگین ہونا ان کی زندگی میں بالکل شامل نہیں۔ اگر بارش ہو تو بارش انھیں پسند ہوتی ہے۔ اگر گرمی پڑے تو یہ گرمی سے بھی محظوظ ہوتے ہیں، بجائے اس کے کہ لوگوں کے سامنے گرمی کا رونا روئیں یا شکوہ کریں۔

اگر وہ ٹریفک جام میں ہوں یا کسی ڈَل پارٹی میں ہوں یا پھر بالکل ہی تنہا ہوں وکھلاتے نہیں بلکہ اِن مواقعوں کہ بھی زندہ دلی سے برتتے ہیں۔ وہ ہر معاملے میں خوش ہونے اور انجوائے کرنے کا دکھاوا نہیں کرتے بلکہ شعوری طور پر ہر چیز کو ویسے ہی قبول کرتے ہیں جیسی کہ وہ ہے۔ اوُنا میں حقیقت کو خوشی کے ساتھ قبول کرنے کی حیرتناک صلاحیت ہوتی ہے ُلنا سے اگر پوچھیں کہ ُنھیں کیا چیز پسند نہیں ُیاُنھیں کیا اچھا نہیں لگتا ہے تو وہ شاید بہت محنت اور مشکل کے باوجود کوئی بھی ایما ندارانہ جواب نہ دے پائیں ُلنا کے پاس اس بات کا سینس ہی نہیں ہوتا کہ وہ برستی ہوئی بارش میں بھیگنے سے نکل آئیں۔ کیوں کہ وہ بارش کو خوبصورت، پُر مزہ اور تجربہ کرنے کی ایک چیز سمجھتے ہیں یہ اسے پسند کرتے ہیں۔ بھرا ہوا پانی کیچڑ اِنھیں غصہ نہیں دلاتا۔ یہ اس کا

خوش ہو کر مشاہدہ کرتے ہیں اُن میں چھپاک چھپاک گزر جاتے ہیں۔ اس کو زندگی کا حصہ سمجھ کر کھلے دل سے قبول کر لیتے ہیں۔

کیا اِنھیں بلی پسند ہوتی ہے۔ کیا انھیں درخت پسند ہوتے ہیں، جی ہاں۔ بیماریاں، سیلاب، مچھر، مکھیاں اِن کو تنگ نہیں کر پاتے کیوں کہ یہ اپنے موجودہ لمحے کو اِن کی شکایات کرتے ہوئے نہیں گزارتے بلکہ اُن کا سدباب اور نقصان کی تلافی کے لیے عملی جدوجہد کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ بجائے اِس کے کہ اِن کے نہ ہونے کی خواہش کرتے رہیں ان سے نمٹنے کے لیے کام کرتے ہیں اور اس کام کو کرتے ہوئے انجوائے کرتے ہیں۔

آپ خوب کوشش کر کے دیکھ لیں یہ لوگ کبھی بھی اپنے کیے گئے اور کرتے ہوئے کام کو ناپسندیدہ قرار نہیں دیتے۔ یہ ہر کام پسندیدگی کے ساتھ کرتے ہیں۔ یہ لوگ زندگی سے محبت کرنے والے ہوتے ہیں۔ اور خود کو زندگی سے بھرپور کاموں میں لگائے رکھتے ہیں۔ اور زندگی سے وہ کچھ حاصل کر لیتے ہیں جو زندگی اِن کے لیے اپنے اندر رکھتی ہے۔

صحت منداور اپنے آپ میں مکمل لوگ ہر قسم کے گلِٹ اور گلِٹ کی وجہ سے ہونے والی صدا کی پریشانی، اینزائیٹی سے بالکل آزاد ہوتے ہیں جس میں لوگ ماضی میں رہ کر اپنے موجودہ لمحوں کو بے عمل ہو کر گزار دیتے ہیں۔ یقیناً یہ لوگ اپنی غلطیوں کا اعتراف کرتے اور اُن سے سبق سیکھتے ہیں اور اُنھیں بار بار دُہرانے سے اجتناب کرتے ہیں۔ لیکن وہ اپنا موجودہ وقت یہ سوچ سوچ کر ضایع نہیں کرتے کہ کاش انھوں نے ایسا نہیں کیا ہوتا۔ یا پھر وہ اپنے ماضی کے کسی ناپسندیدہ عمل کو سوچ سوچ کر اپ سیٹ نہیں ہوتے۔ اپنے گلِٹ سے مکمل آزادی صحت مند لوگوں کا کوئی طرہ امتیاز

ہوتی ہے۔ نہ تو یہ لوگ خود ماضی کی غلطیوں پر افسردہ ہوتے ہیں اور نہ ہی اس بات کی کوشش کرتے ہیں کہ دوسروں کو ان کے ماضی کی غلطیوں پر بار بار گلِٹی محسوس کرا کے کنٹرول کیا جائے۔ وہ اس طرح کے سوالات نہیں کرتے۔ "تم نے اس وقت اِس سے مختلف کام کیوں نہیں کیا تھا؟ یا تمھیں اپنے کیے پر شرم کیوں نہیں آتی؟" وہ اس حقیقت کو تسلیم کرتے نظر آتے ہیں کہ زندگی جیسی بھی گزری وہ گزر گئی اب چاہے کتنا بھی بُرا محسوس کر لو وہ بدل نہیں سکتی۔ وہ لوگ اپنے آپ میں بغیر کسی جدوجہد کے گلِٹ سے آزاد ہوتے ہیں۔ کیوں کہ یہ ایک فطری عمل ہے اور اسی طرح وہ لوگوں کو بھی گلِٹی کر کے کنٹرول نہیں کرتے۔

وہ یہ بات اچھی طرح جانتے ہیں کہ موجودہ لمحوں میں بُرا محسوس کرنا صرف اپنی ہی شخصیت کو پُرزور طریقے سے کمزور کرتا ہے۔ اور ماضی کے سبق سے سیکھنا اس بات سے کہیں بہتر ہے کہ ماضی کو بار بار یاد کر کے افسوس کیا جائے۔ آپ اُنھیں کبھی کسی دوسرے کی غلطی کو بار بار یاد دلا کر اُسے استعمال کرتے ہوئے نہیں پائیں گے۔ اور نہ ہی آپ اُنھیں اُن کی غلطی یاد دلا کر استعمال کر پائیں گے۔ وہ اس سلسلے میں آپ پر غصہ نہیں ہوں گے بلکہ سادہ طریقے سے آپ کو نظر انداز کر دیں گے۔ بجائے اس کے کہ وہ آپ کی بات سن کر اپ سیٹ ہوں وہ وہاں سے اُٹھ کر چلے جائیں گے یا پھر موضوع کو بدل ڈالیں گے۔ دوسروں کو کنٹرول کرنے کے لیے اُن کی غلطی پکڑ کر اُنھیں گلِٹی کرنے کی حکمتِ عملی جو کہ عام طور پر بڑی کار آمد ہوتی ہے یہ حکمتِ عملی ان لوگوں پر ناکام ہو جاتی ہے۔ بجائے اس کے کہ وہ اپنے آپ کو اور دوسرے لوگوں کو ان کی غلطی پر گلِٹ کرنے کے یہ لوگ خاموشی سے متاثر ہوئے بغیر اور متاثر کیے بغیر گزر جاتے ہیں۔

اسی طرح جو لوگ غلطیوں کے بھنور سے آزاد ہو جاتے ہیں وہ جنگجو نہیں ہوا کرتے۔ حالات جو بہت سے لوگوں کو مشکلات میں ڈال دیتے ہیں اِن لوگوں پر کوئی اثر نہیں ڈالتے۔ نہ تو یہ لوگ پلانر ہوتے ہیں اور نہ ہی کاموں کو ٹالنے والے ہوتے ہیں۔ وہ مستقبل کے اندیشوں سے پریشان ہونے سے انکار کر دیتے ہیں۔ اور وہ انزائیٹی اور اندیشوں سے آزاد ہوتے ہیں۔ وہ یہ بات جانتے ہی نہیں ہیں کہ آنے والے وقت کے لیے آج پریشان کیسے ہوا جاتا ہے۔ آنے والے وقت کا سوچ کر پریشا ن ہونا اُن کی نظر میں بے معنی ہوتا ہے۔ یہ کوئی اُن کے میک اپ کا حصہ نہیں ہوتا۔ ضروری نہیں ہے کہ وہ ہر معاملے میں پُر سکون ہوں لیکن وہ یہ نہیں چاہتے کہ موجودہ لمحات کو مستقبل کی اُن چیزوں کے لیے پریشا ن ہو کر گزارا جائے جن پر اُن کا کوئی کنٹر ول نہیں۔ وہ موجودہ وقت کے گرد گھومنے والے لوگ ہوتے ہیں اُن کے پاس اندرونی سگنل ہوتا ہے جو اُنھیں اس بات کو یاد دلاتا رہتا ہے کہ مستقبل پر پریشان ہونے سے آج کا موجودہ وقت بھی ہاتھ سے نکل جائے گا۔ لہٰذا آج پریشان ہونے کے بجائے ایسا کچھ کریں کہ مستقبل میں پریشان ہونا نہ پڑے۔

یہ وہ لوگ ہوتے ہیں جو آج میں زندہ رہتے ہیں بجائے اس کے کہ ماضی میں زندہ رہیں یا مستقبل میں۔ یہ وہ لوگ ہیں جو انجانی چیزوں اور انجانے کاموں سے خوفزدہ نہیں ہوتے اور یہ ہر اُس نئی چیز کے تجر بے کے لیے تیار ہوتے ہیں جو اُن کے لیے نیا اور انجانا ہوتا ہے۔ وہ مختلف چیزیں پسند کرتے ہیں اور جو کچھ اُن کے پاس ہوتا ہے وہ اُس سے مطمئن ہوتے ہیں۔ وہ کسی مستقبل کے واقع کے لیے پلان نہیں کرتے اور لمبے عرصے تک بے عمل رہ کر اُس دن کا انتظار نہیں کرتے۔ مختلف مواقع کے درمیا ن کے وقت کو بھی اُسی طرح بھرپور اور انجوائے کرتے ہوئے گزارتے ہیں جیسے کہ خود کسی موقع کو۔ اور اُن میں اس بات کی صلاحیت ہوتی ہے کہ وہ روزمرہ زندگی سے

خوشی اور مسرت حاصل کر سکیں ۔ وُھٹا کر رکھنے والے نہیں ہوتے۔ وہ بُرے حالات کے لیے کچھ بچا کر نہیں رکھتے۔ اگرچہ کہ ہمارا کلچر ُان کے اس طرزِ عمل کو تسلیم نہیں کرتا۔ لیکن وہ اس کی پرواہ کیے بغیر اپنے طریقے پر کاربند رہتے ہیں۔

وہ اپنی خوشیاں آج کے لیے جمع کرتے اور استعمال کرتے ہیں اور جب مستقبل کا دن آج بن کر آتا ہے تب بھی وہ اسی طرح خوش ہوتے ہیں اوُاسے بھرپور گزارتے ہیں۔ وہ سادہ طریقے سے زندگی کو بھرپور انجوائے کرتے ہیں کیوں کہ وہ سمجھتے ہیں کہ انجوائے کرنے کا انتظار کرنا بے وقوفی ہے۔ یہ زندگی گزارنے کا فطری طریقہ ہوتا ہے جو کہ بچوں میں اور جانوروں میں پایا جاتا ہے۔ وہ آج کے لمحوں کو مصروف گزارنے میں مصروف رہتے ہیں جبکہ دوسرے سارے لوگ ساری زندگی اچھے وقت کے لیے پریشان ہوتے ہوئے اور اچھے وقت کا انتظار کرتے ہوئے گزار دیتے ہیں۔

یہ صحت مند لوگ انتہائی حد تک خود انحصار ہوتے ہیں۔ گھونسلے سے مکمل طور پر باہر ہوتے ہیں۔ اس کے باوجود اپنے رشتوں اور فیملی سے عقیدت و محبت رکھتے ہیں۔ یہ لوگ تمام رشتوں میں خود انحصاری کو دوسروں پر انحصار کرنے کے معاملے میں بہتر سمجھتے ہیں۔ وہ اپنی اور دوسروں کی آزادی کو توقعات کی اندھیری دنیا سے دور رکھتے ہیں ُانا کے لوگوں سے تعلقات کی بنیاد باہمی احترام پر ہوتی ہے اور وہ آپس میں سب کے لیے اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ ہر شخص کو اپنے لیے فیصلے کرنے کا حق حاصل ہے۔ اُن کی محبت میں اپنے پیاروں پر اقدار کے نام استحصال تھوپنا شامل نہیں ہوتا۔وہ ہر شخص کی پرائیویسی کو بڑی اہمیت دیتے ہیں۔ جس میں دوسروں کے احساسات کو مجروح کرنے اور ریجیکٹ کرنے کے عمل کو چھوڑ دیا جاتا ہے۔ وہ مختلف اوقات میں

تنہا رہنا بھی پسند کرتے ہیں۔اور اس بات کو بھی یقینی بنا تے ہیں کہ اُن کی پرائیویسی قائم رہے۔ آپ اِن لوگوں کو محبت پر مبنی چور تعلقات قائم کرتے نہیں دیکھیں گے۔وہ محبت کے معاملے میں پرائیویسی کے قائل ہونے کے ساتھ ساتھ بھرپور محبت اور حساسیت کے ساتھ محبت کرنے والے ہوتے ہیں۔وہ دل پھینک قسم کی کوئی چیز نہیں ہوتے۔ غیر صحت مندانہ اور دوسروں پر انحصار کرنے والے لوگوں کے لیے ان سے محبت کرنا مشکل ہوتا ہے کیوں کہ یہ اپنی آزادی کے معاملے میں بہت حساس ہوتے ہیں۔ اگر کسی کو اِن کی ضرورت ہوتی ہے تو یہ اس ضرورت کو ریجیکٹ کرتے ہیں کیوں کہ ایسی ضر ورت خو اُن کے لیے اور دوسروں کے لیے نقصان دہ ہوتی ہے۔ ضرورت کا مطلب جس کے بغیر آپ زندہ نہ رہیں۔یہ لوگ اُن کو چاہتے ہیں جو ایک دوسرے پر انحصار کیے بغیر ایک دوسرے سے بھرپور محبت کر سکیں۔جو اپنا انتخاب خود کر سکیں اور اپنی زندگی خود اپنے لیے گزارتے ہوں۔ محبت کے نام پر لوگوں کو غلام نہ بنائیں اور نہ خود غلام بنیں۔

جب وہ دوسروں کو انجو ائے کرتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ وُہ اُن کے ساتھ رہیں تو خود سے بغیر کسی پریشر کے بس محبت کے اثر کی وجہ سے بہت کچھ کرنا چاہتے ہیں لہٰذ اجوں ہی آپ اُن کی جانب پریشر بلڈ کریں گے یہ آپ سے خود کو چُھڑا کر بھاگ جائیں گے۔ آپ انھیں محبت کرنے پر مجبور نہیں کر سکتے۔ یہ خود بھی دوسروں پر انحصار نہیں کرتے اور دوسروں کو بھی خود پر انحصار کرنے نہیں دیتے۔ بچوں کے ساتھ یہ ایک خیال رکھنے والے کا ماڈل پیش کرتے ہیں۔ لیکن یہ شروع ہی سے انتہا درجہ کی محبت اور خیال کے اظہار کے ساتھ ساتھ بچوں کو خود پر انحصار کرنے اور اپنی ذات کی اہمیت کو ماننے پر حد درجہ زور دیتے ہیں۔

آپ ان صحتمندانہ، خوش اور مکمل شخصیت کے حامل لوگوں میں یہ بات مشترک پائیں گے کہ ان میں دوسروں کی رضامندی حاصل کرنے کی بیماری نہیں ہوتی۔ یہ سب کو خوش رکھنے اور سب سے اپنے ٹھیک ہونے کا سرٹیفیکیٹ حاصل کرنے کی جستجو نہیں کرتے۔ یہ لوگ دوسروں کی تعریف، تنقید اور ماننے نہ ماننے سے آزاد ہو کر کام کیا کرتے ہیں۔ اور دوسرے سے اپنے لیے عزت، احترام اور اعزاز کے طالب بھی نہیں ہوتے۔ جیسے کہ عام طور پر لوگ ہوا کرتے ہیں۔ یہ لوگ غیر ضروری حد تک دوسروں کی رائے سے آزاد ہوتے ہیں۔ اور تقریباً اس بات سے بے پرواہ ہوتے ہیں کہ دوسرے لوگ اُن کی کہی ہوئی بات یا کام کو پسند کرتے ہیں یا پسند نہیں کرتے ہیں۔ نہ تو وہ دوسروں کو صدمہ پہنچانے کی کوشش کرتے ہیں۔ ا ور نہ ہی اُن کی اجازت اور رضامندی کے متلاشی ہوتے ہیں۔ یہ وہ لوگ ہوتے ہیں جو اتنے زیادہ اندرونی طور پر مستحکم ہوتے ہیں کہ اُن پر دوسروں کو چیک کرنے والا برتاؤ کوئی اثر ہی نہیں ڈالتا۔ وہ دوسروں کی رضامندی اور واہ واہ سے آزاد ہوتے ہیں۔ اُنھیں کاموں کے کرنے کے لیے اِن چیزوں کی ضر ورت نہیں ہوتی۔ وہ ہر ایک کو خوش رکھنے کی کوشش نہیں کرتے۔ وہ اپنا سچ کہنے یا اپنی بات کہنے میں سادہ اور کورے ہوتے ہیں کیوں کہ وہ اپنے خیال اور سوچ کو دوسروں کو خوش کرنے کے لیے مناسب الفاظ میں نہیں ڈھال پاتے۔ اگر آپ یہ جاننا چاہتے ہیں کہ وہ کیا سوچتے ہیں تو وہ بالکل ٹھیک بات آپ کو بتا سکتے ہیں۔ آپ کو خوش کرنے یا اپنے آپ کو آپ کے سامنے اچھا دکھانے کے لیے اپنے خیال کو توڑ مروڑ کر پیش نہیں کرتے۔ اسی طرح اگر آپ اُن کو کچھ سخت کہہ دیں تو وہ آپ کے کہنے کی وجہ سے بے عمل نہیں ہوتے۔ اور نہ ہی ذہنی انتشار کا شکار ہوتے ہیں۔ وہ آپ کی بات کو غور سے سُن کر ڈیٹا حاصل کرتے ہیں اور خود کے قائم کردہ اقد ار پر اسے پرکھتے، فلٹر کرتے اور وہ

چیزیں عمل کے لیے نکال لیتے ہیں جو ان کی گروتھ میں مدد کرتی ہیں۔ وہ ہر ایک سے چاہے جانے کی ضرورت محسوس نہیں کرتے۔ اور نہ ہی اِس بات کے حصول کی کوشش کرتے ہیں کہ ہر کوئی اُن کے کام کو سراہے۔ وہ یہ بات بہت اچھی طرح سے تسلیم کرتے ہیں کہ بہت سے لوگ اُن کی بات تسلیم نہیں کریں گے۔ وہ غیر ضروری حد تک اس قابل ہوتے ہیں کہ وہ وہ کچھ کر سکیں جو کہ وہ چاہتے ہیں بجائے اس کے کہ دوسرے اُن سے کچھ کروائیں۔

جب آپ ان کرداروں کو دیکھیں گے تو اِن میں ثقافتی اور روایتی رنگ کی کمی پائیں گے۔ وہ رسم و رواج کے پابند نہیں ہوتے۔ بلکہ وہ اپنے طور طریقوں کا انتخاب خود کرتے ہیں۔ خواہ اُن کا انتخاب دوسرے ہر ایک شخص کے طریقے سے مختلف ہی کیوں نہ ہو۔ وہ ان قواعد و ضوابط کو یکسر نظر انداز کر سکتے ہیں جس کا انھیں کوئی مقصد دکھائی نہیں دیتا۔ اور وہ انتہائی خاموشی سے اُسے چھوڑتے ہوئے آگے گزر جاتے ہیں اگرچہ کہ دوسروں کے لیے وہ قواعد و ضوابط انتہائی اہمیت کے حامل ہوں۔ وہ ہر پارٹی کا حصہ بننا ضروری نہیں سمجھتے اور نہ ہی وہ خواہ مخواہ کی گپ شپ اور افواہیں پھیلانے کے حصہ دار بنتے ہیں۔ وہ اپنی ہی دنیا میں مگن لوگ ہوتے ہیں اگرچہ کہ وہ معاشرے کو اپنی زندگی کا اہم حصہ سمجھتے ہیں لیکن اپنے اوپر معاشرے کی حکومت اور اِس کا غلام بننے سے انکار کر دیتے ہیں۔ وہ معاشرے کی غلط روش اور اقدار کے خلاف اعلانِ جنگ نہیں کرتے بلکہ خاموشی سے انھیں نظر انداز کر کے کھلے دل اور ذہن کے ساتھ اپنے کاموں کو جاری رکھتے ہیں۔

یہ وہ لوگ ہوتے ہیں جو ہنسنا جانتے ہیں اور ہنسی کو تخلیق کرنا جانتے ہیں۔ وہ تقریباً ہر سچویشن میں مزاح کا پہلو تلاش کر لیتے ہیں۔ اور انتہائی خراب اور عام مواقع پر بھی ہنس سکتے ہیں۔ وہ دوسروں کو ہنسنے میں مدد دینا پسند کرتے ہیں اور وہ مزاح کو تخلیق کرنے میں ماہر ہوتے ہیں۔ یہ

لوگ نہ تو سیریس ہوتے ہیں اور نہ ہی ہر وقت غور و فکر کرنے والے لوگ ہوتے ہیں جو ہر وقت زندگی کو سختی اور سنجیدگی سے گزارنے والے ہوں۔ وہ سوچتے اور غور کرتے رہنے کے بجائے عملی طور پر کام کرنے والے ہوتے ہیں اور غلط وقت پر غلط کام بھی کر گزرتے ہیں اُن کے لیے صحیح وقت کچھ نہیں ہوتا کیوں کہ وہ جانتے ہیں کہ صحیح وقت پر صحیح چیز صحیح طریقے سے کرنا ٹائپ کی چیز دنیا میں نہیں ہوتی۔ وہ مزاح میں تنقید اور طنز کے قائل نہیں ہوتے۔ وہ لوگوں پر نہیں ہنستے اور لوگوں کا مذاق نہیں اُڑاتے۔ وہ زندگی پر ہنستے ہیں اور یہ ہنسی خوشی کا اظہار ہوتی ہے نہ کہ طنز کا۔ وہ اپنے پر اور اپنی غلطیوں پر بھی ہنستے ہیں۔ وہ اپنی زندگی کے واقعات کے ذریعے دوسرے لوگوں کے لیے مزاح کا سامان مہیا کرنے میں عار محسوس نہیں کرتے۔

یہ وہ لوگ ہوتے ہیں جو اپنے آپ کو شکایات کے بغیر قبول کرتے ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ وہ انسان ہیں اور یہ کہ وہ انسانی اعلیٰ خصوصیات کے حصول میں لگے رہتے ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ وہ ایک خاص طریقے سے چیزوں اور معاملات کو دیکھتے ہیں اور وہ یہ بات قبول کرتے ہیں۔ اگر وہ لمبے ہیں تو بھی ٹھیک ہیں اور اگر وہ چھوٹے قد کے ہیں تو بھی ٹھیک ہے۔ گنجا ہو جانا بھی ٹھیک اور گھنے بالوں کا ہونا بھی اُن کے لیے ٹھیک ہوتا ہے۔ وہ پسینے کے ساتھ بھی آسانی سے رہ سکتے ہیں۔ وہ جیسے ہیں ویسے ہی اپنے آپ کو قبول کرتے ہیں۔ اور اس طرح وہ بالکل قدرتی طور پر پائے جانے والے انسان ہوتے ہیں وہ اپنے آپ کو مصنوعی چیزوں کے پیچھے نہیں چھپاتے۔ وہ اپنے قدرتی جسم سے نالاں اور شاکی نہیں ہوتے۔ وہ اپنے آپ سے کسی بھی قسم کا معذرت خواہانہ رویہ نہیں رکھتے۔ وہ یہ بات نہیں جانتے کہ بطور انسان وہ اپنے آپ کو کسی چیز کا موردِ الزام ٹھہرائیں۔ وہ اپنے آپ کو جیسے کہ وہ ہیں پسند کرتے ہیں۔ بالکل اسی طرح قدرت میں جو کچھ بھی موجود ہے اُسے دل سے قبول

کرتے ہیں بجائے اس کے کہ وہ اس بات کی خواہش کریں کہ چیزیں بدل جائیں۔ وہ ایسی چیزوں پر کوئی شکایت نہیں کرتے جو کہ تبدیل نہیں ہو سکتیں۔ مثلاً دھوپ کی شدت، گرمی کی لہر، بارش کا طوفان، سخت سردی وغیرہ۔ وہ اِن سب کو قبول کرتے ہیں۔ اور دنیا جیسی ہےُاسے ویسا ہی قبول کرتے ہیں۔ نہ دکھاوا اور نہ رونا چلانا بس قبول کرنا۔ اور جو چیزیں تبدیل ہو سکتی ہیں ُان پر شکایت کرنے کے بجائےُ انہیں تبدیل کرنے کی جدوجہد شروع کر دیتے ہیں۔ 4 سال آپ ان کے ساتھ گزاریں آپ کبھی نہیں دیکھیں گے کہ وہ اپنے قدرتی جسم سے نالاں ہیں ُیاسے قبول کرنے سے انکاری اوُراسے بدلنے کے درپے ہیں۔ آپ عمل کرنے والے ان لوگوں کو عمل کرتا ہوا پائیں گے۔ آپ انھیں دنیا کا مشاہدہ جیسی کے وہ ہے ویسا ہی کرتے ہوئے پائیں گے۔ بالکل ایک بچے کی طرح جو قدرتی دنیا کو قبول کرکےُاسے اسی کی تمام اہمیت کے ساتھ انجوائے کرتا ہے۔

یہ وہ لوگ ہوتے ہیں جو قدرتی دنیا کو سراہتے ہیں وہ فطرت کے مظاہرے سے متاثر ہوتے ہیں اور ہرُاس فطری چیز کو دیکھنے کے لیے باہر نکل پڑتے ہیں جو قدرتی ہو اور ابھی تک محفوظ حالت میں قائم ہو۔ یہ لوگ خاص طور پر پہاڑوں، دریاؤں، پھولوں، درختوں، بہتی ندیوں، چشموں، جانوروں اور مختلف قسم کے قدرتی مناظر کے دلدادہ اور لطف اندوز ہونے والے ہوتے ہیں۔ وہ فطرت کے، بغیر کسی شرط اور بغیر کسی دکھاوے کے محبت کرنے والے ہوتے ہیں۔ وہ پارٹیوں میں جانے، کلب جانے، مختلف قسم کے ثقافتی میلوں میں جانے، دھویں سے بھرے کمروں میں جانے اور اسی طرح کی رواجی قسم کی محفلوں میں جانے میں مصروف نہیں ہوتے۔ اگرچہ کہ وہ ان تمام جگہوں پر جانے کی مکمل طور پر اہلیت رکھتے ہیں۔ ان کو تو بس فطرت سے، خدا کی دنیا سے سکون ملتا ہے۔ اگرچہ کہ وہ انسان کی بنائی ہوئی دنیا کو انجوائے کرنے کی بھی اہلیت رکھتے ہیں۔ وہ اس بات کی

بھی اہلیت رکھتے ہیں کہ سب لوگ جن چیزوں کو انجو   ائے کرتے ہیں وہ بھی ُنھیں انجوائے کریں۔ وہ سورج کے غروب ہونے کو دیکھتے ہوئے اور درختوں کے جھنڈ میں چلتے ہوئے کبھی نہیں تھکتے   ۔ ایک پرندے کےُڑنے کا منظر ُنھیں ہر بار دیکھنے پر شاندار اور متاثر کُن لگتا ہے۔ ایک ہی چیز کو بار بار دیکھنے کے باوجود وہ اسے سراہتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو یہ بات مصنوعی معلوم ہو گی۔ لیکن یہ لوگ اس بات کا نوٹس نہیں لیتے کہ دوسرے کیا سوچ رہے ہوں گے۔ کیوں کہ یہ لوگ اپنے موجودہ وقت میں لامحدود امکانات پر کام کرنے میں مصروف رہتے ہیں۔

یہ لوگ دوسروں کے برتاؤ کی اصل حقیقت کو واضح طور پر دیکھتے ہیں۔ دوسروں کے لیے جو چیز رویوں کی پیچیدگی اور نہ سلجھنے والی گتھی ہوتی ہیں اِن لوگوں کے لیے وہ چیز واضح اور سمجھ میں آنے والی ہوتی ہیں۔ وہ مسائل جو دوسروں کو بالکل بے عمل اور بے اثر کر دیتے ہیں اِن لوگوں کی نظر میں معمولی پریشانی ہوتے ہیں۔ مسا   ئل میںُان کا غیر جذباتی رویہ انھیں اس قابل بناتا ہے کہ یُان مشکلات پر قابو پالیں جن پر عام لوگ جذباتی ہونے کی وجہ سے قابو نہیں پاتے۔ وہ اپنی اندرونی کیفیات کو بھی آسانی سے سمجھ لیتے ہیں اور اسکے ساتھ ساتھ یہ بات بھی فوراَ جان لیتے ہیں کہ دوسر   ےُان کے ساتھ کیا کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ جب دوسرے ان پر غصہ ہوں اور انھیں بے عمل کرنے اور غصہ دلانے کی کوشش کرتے ہیں تو یہ کنی کترا کر نظر انداز کر دیتے ہیں۔ جن معاملات میں دوسرے لوگ پھنس   کر رہ جاتے ہیںُان معاملات میں اِن لوگوں کے پاس سادہ سا حل ہوتا ہے۔ اِن لوگوں کے لیے مشکل دراصل زندگی میں آنے والی ایک رکاوٹ ہے۔ جسے حل کرنے کی ضرورت ہے جس پر قابو پانے کی ضرورت ہے بجائے اس کے کہ مشکل اس بات کی عکاسی کرے کہ لوگ کیا ہیں اور کس قسم کی شخصیت رکھتے ہیں۔

ان لوگوں کی اپنی نگاہ میں اہمیت مسلم ہوتی ہے۔ اس لیے بیرونی مسائل کو یہ موضوعی اعتبار سے دیکھتے ہیں اور مسائل کی وجہ سے اپنی شخصیت پر شک وہ شبہ سے دور رہتے ہیں اور کسی بھی طرح سے چیزوں اور حالات کی وجہ سے اپنی قدر کی کمی اور بے توقیری کا شکار نہیں ہوتے۔ یہ بات بڑی مشکل سے سمجھ میں آتی ہے۔ کیونکہ دوسرے لوگ بیرونی واقعات، خیالات اور لوگوں سے بڑی آسانی سے خوفزدہ ہو جاتے ہیں۔ لیکن صحتمند اور خود انحصار لوگ جن کی قدر و اہمیت اپنی نگاہ میں مسلم ہوتی ہے یہ نہیں جانتے کہ خوفز دہ کیسے ہوا جاتا ہے۔ اوُنا کی اس خاصیت ہی کی وجہ سے عام لوگ اِن سے قدرے خوفزدہ رہتے ہیں۔

یہ وہ لوگ ہیں جو بے کار لڑائی جھگڑے میں ملوث نہیں ہوتے۔ یہ لوگ دوسروں کے معاملات میں کودنے اور مصلحتی کردار ادا کرنے کے شوقین نہیں ہوتے جو ایسا اپنی اہمیت منوانے کے لیے کرتے ہیں۔ اگر لڑائی جھگڑے کا نتیجہ تبدیلی سے نکل سکتا ہے تو یہ لوگ لڑتے ہیں۔ لیکن خواہ مخواہ لڑنے کو ضروری نہیں سمجھتے۔ یہ باتوں کے غازی اور عمل کے شہید ہونے کے بجائے عمل کے غازی اور باتوں کے شہید ہوتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ دوسرے لوگوں کے کاموں میں ُنا کے مددگار بھی ہوتے ہیں۔ یہ لوگ تقریباً ہمیشہ ہی اس طرح کے کاموں میں مصر وف ہوتے ہیں جو لوگوں کی زندگی کو خوشگوار اور قابلِ برداشت بناتے ہیں۔ وہ سماجی تبدیلی کی جنگ میں فرنٹ لائین فوجی کا کردار ادا کرتے ہیں لیکن اپنی اس جدوجہد کو اپنے بستر تک لے کر نہیں جاتے جس کی وجہ سے السر، دل کی بیماریاں، ٹینشن اور دوسرے امراض جنم لیتے ہیں۔

یہ لوگ تعصب سے بالاتر ہوتے ہیں یہ اکثر لوگوں کے فزیکل ڈفرنس جن میں نسلی فرق، قومی فرق، جغرافیائی فرق، زبان کا فرق یا مرد اور عورت کا فرق شامل ہے کی بنیاد پر تعصب نہیں

کرتے۔ یہ لوگ سطحی نہیں ہوتے جو لوگوں کو ان کے ظاہری پن سے دیکھتے ہیں اگرچہ کہ یہ لوگ خود سر اور خود غرض نظر آتے ہیں لیکن اپنی زندگی کا زیادہ تر وقت دوسروں کی خدمت میں صرف کرتے ہیں۔ ایسا کیوں؟ اس لیے کہ یہ ایسا کرنا پسند کرتے ہیں۔

یہ بیمار لوگ نہیں ہوتے یہ نزلے زکام اور سر درد کی وجہ سے بے عمل ہونے پر ہرگز یقین نہیں رکھتے۔ اِن چھوٹی موٹی بیماریوں سے چھٹکارا آسانی سے حاصل کرنے پر یقین رکھتے ہیں یہ لوگ کبھی بھی آس پاس کے لوگوں کو یہ بولتے ہوئے دکھائی نہیں دیتے کہ وہ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ یا وہ کس قدر تھکے ہوئے ہیں۔ یا موجودہ وقت میں کون سی بیماری نے ان پر حملہ کیا ہوا ہے۔ وہ اپنے جسم کا بھرپور خیال رکھتے ہیں اور اُس سے ہمیشہ اچھا سلوک کرتے ہیں۔ وہ اپنے آپ کو پسند کرتے ہیں اور اپنے آپ سے محبت کرتے ہیں اسی لیے وہ اچھی اور صحت مند خوراک کھاتے اور بے کار چیزوں سے اجتناب کرتے ہیں۔ وہ روزانہ ورزش کرتے اور ورزش کو زندگی کا حصہ بناتے ہیں۔ وہ بہت سے معاملات میں اپنی جسمانی کوتاہی کو یکسر نظر انداز کرنا جانتے ہیں جبکہ دوسرے لوگ مختلف دور میں جسمانی کوتاہیوں کا رونا روتے رہتے ہیں۔ وہ بھرپور زندگی گزارنا پسند کرتے ہیں اور پھر وہ ایسا کرتے بھی ہیں۔

ایک اور اہم طرّہ امتیاز اِن لوگوں کی سچائی ہوتی ہے۔ وہ اپنے برتاؤ میں بناوٹ کا اظہار نہیں کرتے بلکہ جیسے ہوتے ہیں ویسے ہی دکھائی دیتے ہیں وہ وہ نہیں دکھاتے جو وہ نہیں ہوتے۔ اور وہ نہیں چھپاتے جو وہ ہوتے ہیں۔ وہ جھوٹ کو اپنی شخصیت کی گراوٹ محسوس کرتے ہیں اور کبھی بھی اپنے آپ کو دھوکا دینے کے لیے جھوٹ اور جھوٹ کے معاملات میں ملوث نہیں ہوتے جب وہ تنہا ہوتے ہیں تو بھی جھوٹ اور جھوٹ کے معاملات سے دور رہتے ہیں۔ وہ یہ بات جانتے ہیں کہ وہ

اپنی دنیا کے انچارج ہیں۔ اور اِسی طرح دوسرے اپنی دنیا کے انچارج ہیں۔ اِس طرح بعض معاملات میں اُن کے برتاؤ سے وہ کچھ کچھ ظالم محسوس ہوتے ہیں لیکن حقیقت یہ ہے کہ دوسروں کو اِس بات کی اجازت اور موقع دیتے ہیں کہ وہ اپنا فیصلے خود کریں۔ وہ پُر اثر طریقے سے اُس چیز کو ڈیل کرتے ہیں جو کہ ہے۔ بجائے اِسکے کہ وہ چاہیں کہ چیزوں کو کیسا ہونا چاہیے۔

یہ لوگ کبھی بھی الزام تراشی نہیں کرتے۔ وہ اپنی شخصیت میں اندرونی مرکزِ کنٹرول کے حامل ہوتے ہیں لہٰذا یہ لوگ معاملات کا ذمہ دار دوسروں کو نہیں ٹھہراتے۔ جو کچھ بھی یہ ہوتے ہیں اور جو کچھ بھی ان کی زندگی کا طرز ہوتا ہے یہ اس کا ذمہ دار خود اپنے انتخاب کو سمجھتے ہیں۔ یہ لوگ اپنا زیادہ تر وقت دوسروں کے بارے میں باتیں کرتے ہوئے نہیں گزارتے۔ اور نہ ہی اس بات پر نظر رکھتے ہیں کہ دوسرے لوگ کیا کر رہے ہیں اور لوگوں نے کیا کیا ہے اور کیا کرنے میں ناکام ہوگئے ہیں۔ وہ لوگوں کے بارے میں باتیں نہیں کرتے بلکہ لوگوں سے بات کرتے ہیں۔ وہ لوگوں پر الزام تراشی نہیں کرتے بلکہ انھیں اُن کی ذمہ داریاں پوری کرنے میں جہاں کہیں ضرورت ہو اُن کی مدد کرتے ہیں۔ وہ بے کار اور شیطانی معلومات پر گپ شپ اور افواہوں کو پھیلانے کا سبب نہیں بنتے۔ وہ اپنے آپ کو پُر اثر بنانے میں اتنے مصروف ہوتے ہیں کہ انھیں اِن خواہ مخواہ کی رسمی باتیں کرنے کا وقت ہی نہیں ملتا۔ وہ یہ بات اچھی طرح جانتے ہیں کہ کام کرنے والے کام کرتے ہیں اور تنقید کرنے والے صرف تنقید اور شکوہ شکایت کرتے رہتے ہیں۔

یہ ایسے لوگ ہوتے ہیں جنھیں ترتیب، نظم و ضبط نظام اور ٹائم ٹیبل کے مطابق زندگی گزارنے سے بہت ہی کم سروکار ہوتا ہے۔ ان کا اپنا ذاتی نظم و ضبط ہوتا ہے لیکن یہ اپنے نظم و ضبط کے تصور کو دوسروں پر نہیں تھوپتے۔ اور یہ نہیں چاہتے کہ ہر ایک کو اُن کے جیسا ہونا چاہیے۔ اِن

کے پاس دوسروں کے لیے کوئی چاہیے نہیں ہوتا۔ وہ ہر ایک کو اپنے انتخاب کے مطابق زندگی گزارتے ہوئے دیکھنا چاہتے ہیں۔ وہ دنیا کو کسی اسپیشل ڈھنگ سے ہوتا ہوا نہیں دیکھنا چاہتے اُن پر سو فیصد صفائی اور ستھرائی اور ہر چیز ترتیب سے رکھنے کا بھوت سوار نہیں ہوتا۔ وہ ہر چیز کی عملی اہمیت کے قائل ہوتے ہیں۔ اگر ہر چیز اُن کی ترجیحات کے عین مطابق نہیں ہوتی تب بھی وہ ہر چیز کو ٹھیک سمجھتے ہیں۔ چیزوں اور کاموں کی ترتیب ایسے لوگوں کے لیے صرف اور صرف کارآمد ہونے کی حد تک ہوتی ہے۔ بذاتِ خود اِن کی کوئی اہمیت نہیں ہوتی۔ وہ کسی بھی معاملے سے اپنے ہی طریقے سے نمٹتے ہیں خواہ ایک پیالہ سوپ بنانا ہو، کوئی رپورٹ لکھنی ہو یا پھر لان کی گھاس کاٹنی ہو۔ وہ کاموں کے کرنے میں اپنے ذاتی تصورات اور خیالات استعمال کرتے ہیں اور نتیجہ تک پہنچنے کے لیے تخلیقی ذہن اور عمل سے گزرتے ہیں۔ وہ کاموں کو رائج طریقے سے نہیں کرتے۔ وہ کبھی بھی مینول یا کسی ایکسپرٹ سے مشورہ نہیں کرتے بلکہ ہر مسئلہ کو اُس طرح اٹیک کرتے ہیں جیسا اُسے وہ ٹھیک سمجھتے ہیں۔

یہ وہ لوگ ہوتے ہیں جو خاص طور پر ہائی انرجی کے حامل ہوتے ہیں۔ ایسا لگتا ہے کہ انھیں کم نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے باوجود وہ زندگی کو پُرجوش طریقے سے گزارتے ہیں۔ وہ کم سونے کے باوجود ٹھیک طریقے سے کام کرتے ہیں اور صحت مند رہتے ہیں اُن میں کسی بھی کام کو تکمیل تک پہنچانے کے لیے بے پناہ توانائی ہوتی ہے۔ کیونکہ یہ ہر کام میں خوشی سے ڈوب جاتے ہیں۔ اور اُسے اپنے موجودہ وقت کا درست استعمال سمجھتے ہیں اُن کے اندر بھرپور توانائی کو سُپر نیچرل قسم کی کوئی چیز نہیں ہوتی بلکہ یہ صرف اور صرف زندگی سے بھرپور پیار اور اِس کی تمام سرگرمیوں بھرپور حصہ لینا ہے۔ وہ بور ہونا بالکل بھی نہیں جانتے زندگی کی تمام سرگرمیاں اپنے

اندر کرنے کے لیے، سوچنے کے لیے، محسوس کرنے کے لیے بہت سے مواقع رکھتی ہے۔ اور وہ لوگ جانتے ہیں کہ وہ اپنی توانائیوں کو زندگی کے سارے معاملات میں کیسے استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر انہیں کبھی قید کر دیا جائے تو یہ اپنا دماغ تخلیقی سوچوں میں صرف کریں گے بجائے اِس کے کہ اپنے ذہن کو مفلوج بنا ڈالیں۔ بو ر ہونا ان کی زندگی کا حصہ نہیں ہوتا کیونکہ وہ اپنی انرجی کو دوسروں کو تعمیری بنانے میں صرف کرنا جانتے ہیں۔

وہ شدید حد تک پُر تجسس ہوتے ہیں۔ وہ کبھی بھی کافی نہیں جانتے۔ وہ مزید کی تلاش میں رہتے ہیں اور اپنی زندگی کے ہر موجودہ لمحے سے سیکھنا چاہتے ہیں۔ وہ کبھی بھی بالکل ٹھیک اور بالکل غلط کے چکر میں نہیں پڑتے۔ اگر کوئی کوشش خواہش کے مطابق نتیجہ بر آمد نہ کر سکے تو کوشش کو چھوڑ کر دوسرے طریقے پر کوشش کرتے ہیں، بجائے اس کے کہ ناکامی اور ٹھیک اور غلط کی بنیاد پر بے عمل ہو جائیں اور اپنے آپ کو قصور وار ٹھہرائیں۔ یہ لوگ سچ کے متلاشی ہوتے ہیں۔ اور یہ تلاش سیکھنے کے زمرے میں آتی ہے۔ وہ ہمیشہ مزید سیکھنے کے لیے پُر جوش رہتے ہیں اور اپنے آپ کو کبھی بھی ایک مکمل پروڈکٹ نہیں سمجھتے۔ اگر وہ نائی کو دیکھتے ہیں تو نائی کا کام بھی سیکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ وہ برتر نہ تو محسوس کرتے ہیں اور نہ ہی عملی طور پر برتر ہونے کا اظہار کرتے ہیں۔ ہر وقت اپنی تکمیل شدہ کامیابیوں کے بیچ لوگوں کو دکھا دکھا کر انہیں مرعوب نہیں کرتے۔ وہ بچوں سے، کاروباری لوگوں سے حتٰی کہ جانوروں سے بھی سیکھتے ہیں۔ وہ یہ بات جاننا چاہتے ہیں کہ ایک ویلڈر، باورچی، اخبار بیچنے والے، ایک کمپنی کے وائس پریذیڈینٹ کا کیا مطلب ہوتا ہے۔ وہ ٹیچر نہیں بلکہ لرنر ہوتے ہیں۔ وہ کبھی بھی کافی نہیں جانتے اور وہ یہ بھی نہیں جانتے کہ دوسروں کے سامنے برتری کیسے دکھائی جاتی ہے۔ کیونکہ وہ کبھی بھی اپنے آپ کو برتر محسوس نہیں کرتے۔ ہر چیز

اور ہر واقعہ انہیں مزید کچھ سیکھنے کا موقع دکھائی دیتا ہے۔ وہ اپنی سیکھنے کی دلچسپی میں خود سے آگے بڑھنے والے ہوتے ہیں۔ وہ اس بات کا انتظار نہیں کرتے کہ معلومات ان تک پہنچیں بلکہ وہ خود علم کے پیچھے بھاگتے ہیں۔ وہ ایک ویٹریس سے بات چیت کرتے ہوئے گھبراہٹ کا شکار نہیں ہوتے۔ وہ ڈاکٹر سے یہ بات آسانی سے پوچھ لیتے ہیں کہ اسے سارا دن اپنا ہاتھ لوگوں کے منہ میں رکھتے ہوئے کیا محسوس ہوتا ہے۔ وہ شاعر سے یہ بات آسانی سے پوچھ لیتے ہیں کہ اسکے لکھے ہوئے شعر کا کیا مطلب ہے۔

یہ وہ لوگ ہوتے ہیں جو ناکامی سے نہیں گھبراتے۔ حقیقت تو یہ ہے کہ ناکامی کو خوش آمدید کہتے ہیں وہ کسی کام کی کامیاب تکمیل کو انسان کی کامیاب تکمیل سے نہیں جوڑتے۔ کیونکہ اُن کی ذاتی قدر و اہمیت کا تعلق ان کی ذات سے ہوتا ہے،۔ وہ کسی بھی بیرونی واقعے کو سادہ طریقے سے پُر اثر اور غیر پُر اثر قرار دیتے ہیں۔ وہ یہ بات جانتے ہیں کہ ناکامی صرف اور صرف کسی شخص کی ذاتی رائے ہوتی ہے۔ اِس سے اس لیے خوفزدہ نہیں ہونا چاہیے کہ اِس سے آپ کی ذاتی اہمیت پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔ لہٰذا اِس طرح یہ ہر چیز کے لیے کوشش کرتے ہیں اور ناکامی کے خوف سے کسی چیز کو نہیں چھوڑتے۔ وہ ہر چیز ہر کام میں مزہ لینے کے لیے شامل ہوتے ہیں۔ وہ اپنی ناکامی کو بیان کرتے ہوئے کسی بھی قسم کے خوف کا شکار نہیں ہوتے۔

یہ وہ لوگ ہوتے ہیں جو کبھی بھی غصے کا انتخاب نہیں کرتے اور غصہ کی وجہ سے بے عملیت کا شکار نہیں ہوتے۔ وہ اپنے آپ سے یہ نہیں کہتے کہ دوسروں کو مختلف طریقے سے برتاؤ کرنا چاہیے۔ اور واقعات کو بھی مختلف ہونا چاہیے۔ وہ دوسروں کو جیسے کہ ہیں قبول کرتے ہیں اور واقعات جنھیں وہ پسند نہیں کرتے انھیں تبدیل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اِس طرح غصہ اُن

کے لیے ناممکن بن جاتا ہے کیونکہ کسی قسم کی توقعات موجود نہیں رہتیں۔ یہ وہ لوگ ہوتے ہیں جو یہ صلاحیت رکھتے ہیں کہ ان جذبات کی روک تھام کر سکیں جو شخصیت کو تباہ کرتی ہیں اور ان جذبات کو پروان چڑھا سکیں جو شخصیت کی تعمیر کرتے ہیں۔

یہ خوش رہنے والے لوگ اپنے دفاع کے اظہار کی کوشش نہیں کرتے۔ وہ دوسروں کو امپریس کرنے کی کوشش نہیں کرتے۔ وہ کھیلوں میں ہار جیت کے لیے نہیں بلکہ کھیل کو انجوائے کرنے کے لیے کھیلتے ہیں۔ وہ دوسروں کی خوشنودی حاصل کرنے کے لیے لباس نہیں پہنتے اور نہ ہی وہ ہر وقت اپنے بارے میں دوسروں کے سامنے وضاحتیں دیتے رہتے ہیں۔ ان میں سادگی اور فطری پن ہوتا ہے۔ اور وہ چھوٹی اور بڑی باتوں کا ایشو کبھی نہیں بناتے۔ وہ نہ تو ہر معاملے میں دلائل دیتے ہیں اور نہ بحث کرنے والے ہوا کرتے ہیں۔ وہ سادہ طریقے سے اپنا نکتہ نظر بیان کرنے والے ہوتے ہیں۔ دوسروں کی بات سنتے ہیں اور ان پر سادہ طریقے سے اپنی رائے دے دیتے ہیں ان پر اپنی رائے تھوپنے کی کوشش نہیں کرتے۔ اختلاف پر وہ صرف اتنا کہتے ہیں "بس ٹھیک ہے ہم دونوں بالکل مختلف ہیں، اور ضروری نہیں کہ ہم ایک دوسرے کے نکتہ نظر کے قائل ہوں" وہ معاملہ کو بغیر کسی جیت کی ضرورت کے ایسے ہی جانے دیتے ہیں مخالف کو غلط ثابت کرنے کے لیے ایڑی چوٹی کا زور صرف نہیں کرتے۔ وہ بُرا تاثر دیتے ہوئے خوفزدہ نہیں ہوتے لیکن وہ ایسا کرنے کی کوشش نہیں کرتے۔

ان کی اقدار کا تعلق ان کے علاقے سے نہیں ہوتا ان کی پہچان ان کے خاندان ان کے علاقے ان کی کمیونیٹی ان کے شہر اور ان کے ملک سے نہیں ہوتا۔ وہ اپنے آپ کا انسانیت کے ساتھ تعلق جوڑتے ہیں۔ وہ کسی باؤنڈری کے لیے محبِ وطن نہیں ہوتے بلکہ وہ اپنے آپ کو

پوری انسانیت کا حصہ سمجھتے ہیں۔ وہ روایتوں کی سرحدوں کو اہمیت نہیں دیتے کیونکہ یہ اکثر دوسروں کو کمتر کا لیبل دیتی ہیں۔ وہ ہرگز ہرگز یہ نہیں چاہتے کہ اُن کے دشمن زیادہ سے زیادہ مر جائیں۔ کیونکہ جنھیں دشمن سمجھا جاتا ہے وہ بھی دراصل انسانیت کا حصہ ہوتے ہیں۔

یہ وہ لوگ ہوتے ہیں جن کا کوئی ہیرو یا آئیڈیل نہیں ہوتا۔ وہ سب کو انسان سمجھتے ہیں اور وہ اہمیت کے معاملے میں کسی کو اپنی ذات سے برتر نہیں سمجھتے اور خود کو بھی دوسروں کے مقابلے میں برتر نہیں سمجھتے۔ وہ ہر معاملے میں انصاف کا تقاضہ نہیں کرتے۔ جب کسی کو زیادہ اختیارات اور نعمتوں کے ساتھ دیکھتے ہیں تو انھیں اُس شخص کے فائدے کے طور پر دیکھتے ہیں۔ بجائے اس کے کہ اُنھیں اپنے لیے پریشانی اور ناخوشی کا سبب قرار دیں۔ جب وہ کسی مخالف کے ساتھ کھیلتے ہیں تو خواہش کرتے ہیں کہ سامنے والا عمدہ طریقے سے کھیلے۔ بجائے اس کے کہ وہ یہ خواہش کریں کہ سامنے والا اچھی پرفارمنس نہ دے تاکہ وہ جیت جائیں۔ وہ اپنی صلاحیتوں اور محنت سے جیتنا چاہتے ہیں بجائے اس کے کہ دوسروں کی کمزوریوں اور خامیوں سے فائدہ اُٹھا کر جیتیں۔ وہ تنقید کرنے والے نہیں ہوتے اور نہ ہی دوسروں کی کم خوش بختی پر خوش ہونے والے ہوتے ہیں۔ وہ اتنے مصروف ہوتے ہیں کہ اُنھیں اتنا وقت نہیں ملتا کہ اپنے پڑوسی پر نظر رکھ سکیں۔

اور سب سے زیادہ اہم بات یہ ہے کہ یہ وہ لوگ ہوتے ہیں جو کہ اپنے آپ سے محنت کرتے ہیں وہ ترقی کی خواہش کے ہاتھوں متحرک ہوتے ہیں۔ اور وہ اپنے آپ سے ہمیشہ اچھا برتاؤ کرتے ہیں اُن کے پاس خود ترسی، اپنے آپ کو ریجیکٹ کرنا اور خود سے نفرت کے لیے کوئی جگہ نہیں ہوتی۔ اگر آپ اُن سے یہ پوچھیں کہ کیا آپ اپنے آپ کو پسند کرتے ہیں؟ تو آپ کو یہ جواب ملے گا کہ یقیناً اُن کے لیے ہر دن ایک نیا دن ہوتا ہے۔ یہ وہ لوگ ہوتے ہیں جو مسائل سے آزاد نہیں

ہوتے لیکن مسائل کی وجہ سے جو جذباتی بے عملیت ہوتی ہے اُس سے آزاد ہوتے ہیں اُن کی دماغی صحت اس بات سے نہیں ناپی جاتی کہ وہ سلپ ہوتے ہیں یا نہیں بلکہ اس بات سے ناپی جاتی ہے کہ وہ سلپ ہونے کے بعد کیا کرتے ہیں کیا وہ لیٹ کر گر پڑنے کا ماتم اور گریہ کرتے ہیں۔ نہیں وہ کھڑے ہوتے ہیں، کپڑے جھاڑتے ہیں اور پھر سے زندگی سے بھرپور کاموں میں جُت جاتے ہیں۔ غلطیوں سے آزاد لوگ خوشیوں کے پیچھے نہیں بھاگتے۔ بلکہ وہ اس طرح زندگی گزارتے ہیں کہ اُس کا نتیجہ خوشیوں کی صورت میں نکلتا ہے ۔

ایک شخص خوشی کی تلاش میں نکلا اُس نے خوشی معلومات میں حاصل کرنے میں تلاش کی لیکن نتیجہ سراب کی صورت میں نکلا اُس نے خوشی سفر میں تلاش کی اور اُسے تھکن ملی۔ دولت میں تلاش کی لیکن بے چینی اور پریشانیاں ملیں۔ غرض وہ خوشی ڈھونڈتا رہا اور دوسری چیزیں اُسے ملتی رہیں۔ پھر اُس نے ایک دن دیکھا کہ ایک عورت ایک پلیٹ فارم پر اپنے شوہر کا انتظار کر رہی ہے اور اس کی گود میں ایک معصوم سا بچہ سو رہا ہے۔ ایک آدمی ٹرین سے اُترا اُن کے پاس آیا اور بچے اور عورت کو نرمی سے پیار کیا کہ بچہ جاگ نہ جائے۔ وہ کار میں بیٹھے اور گھر کی طرف روانہ ہو گئے۔

اُس شخص کو اچانک اِس حقیقت کا انکشاف ہوا کہ خوشی کی فطری حقیقت کیا ہے؟ وہ اس بات سے مطمئن ہو گیا کہ "روزمرہ زندگی کا ہر نارمل عمل اپنے اندر خوشی اور مسرت لیے ہوئے ہے"

آپ بھی اپنے موجودہ لمحے کو بھرپور انداز میں گزار کر خوشگوار زندگی کے حامل ہو سکتے ہیں۔
بجائے اِس کے کہ خوشی کو تلاش کرتے رہیں۔ یہ آئیڈیا بھی کتنا خوش کُن ہے کہ آپ غلطیوں سے
آزاد ہوں۔ اگر آپ انتخاب کرنا چاہیں تو بالکل ابھی غلطیوں سے آزاد ہونے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔